



管理栄養士による

# 健康レッスン!

毎週  
金曜日  
アップ!



杏林堂 管理栄養士による「健康レッスン」を

YouTube にて公開しています!

「無理なく継続していきましょう!」



ご高齢の方でもできる  
簡単なトレーニングから  
息が上がるくらいハードな  
トレーニングまで内容は様々。

運動不足やストレス解消に  
適度な運動と、  
規則正しい生活を!  
筋肉の衰えは、骨折や  
転倒/リスクを高め、  
免疫力の低下も招きます。  
軽い運動は家の中でも  
できるので毎日続けたいもの。  
屋外での運動もおすすめです!

管理栄養士が 簡単にできる  
トレーニングを紹介!

ヨガにチャレンジ!

**脚のむくみ  
解消ポーズ**

杏林堂薬局

# 管理栄養士の 健康知恵袋

テーマ

## 貧血



杏林堂薬局でも **管理栄養士** による  
**特定保健指導** が受けられます!



杏林堂で受ける  
メリットは??!



- 年中無休、土日祝日や仕事帰りの遅い時間も利用できる  
※20時以降の対応は、店舗によって要相談となりますので、ご了承ください
- 買い物ついでに気軽に指導が受けられる
- 管理栄養士との個別面談で食事・運動の相談がじっくりできる
- いつでも健康相談や関連商品の相談ができる
- オンライン指導でも対応が可能

「特定保健指導の対象者」であれば指導は無料!

※詳しくは、加入している  
けんぽにお問い合わせ  
ください

お申し込みは、  
右記のどちらか  
から可能です

電話での申し込み・お問い合わせ

お客様  
相談室 ☎0120-392-461

※オペレーション後→9番プッシュ

受付時間 平日9:00-18:00  
※土日祝・年末年始の休業日を除く

ホームページから申し込み



こちらのQRコードは、  
特定保健指導のページへ  
進みます。ページ内の  
「お申し込みはこちら」から  
お申し込みください。

[https://www.kyorindo.co.jp/service/health\\_guidance/](https://www.kyorindo.co.jp/service/health_guidance/)

初めての方も  
お気軽に  
ご相談ください!



# 管理栄養士がいる薬局

健康・運動の事なら何でもご相談ください。

栄養相談

特定保健指導  
※登録店舗のみ実施

“桃色の白衣”が  
管理栄養士の目印!

離乳食相談

運動指導

介護相談

子育て支援

サプリメント相談

アレルギー相談



管理栄養士  
からの  
お知らせは  
こちらから





# 管理栄養士の健康知恵袋

テーマ：貧血

お薬・お食事に関する悩みはお気軽にご相談ください。  
薬剤師・管理栄養士が責任をもってお答えいたします。

**貧血**とは血液に含まれる赤血球や、赤血球に含まれるヘモグロビンの量が正常値よりも少なくなった状態を言います。貧血になると体が疲れやすくなったり、動悸、息切れなどの症状が出てきます。他にも爪が反り返ったり、割れやすくなったり、お肌がカサカサしたりと体のあちらこちらに症状が出てくるようになります。

## 【貧血の基準値】

＜血液中のヘモグロビン濃度＞

- ・成人男性 13g/dl 以下
- ・成人女性 12g/dl (妊婦は11g/dl) 以下

## 【貧血の原因】

貧血の原因はさまざまです。貧血の影に病気が隠れている事もあります。貧血の約60～80%を占めるのは**鉄欠乏性貧血**で、ダイエットや偏食など食生活の乱れによる鉄不足等、食事との関係が強いです。鉄分を豊富に含んだ食材を取り入れ、バランスのよい食生活を心がけましょう。



## 【鉄分を多く含む食品・ポイント】

鉄分には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類があります。

### ＜ヘム鉄＞

腸で吸収されやすい鉄

レバー類・カツオ・マグロ・肉類  
など動物性のものに多く含まれます。



### ＜非ヘム鉄＞

ヘム鉄に比べて吸収されにくい鉄

小松菜、ほうれん草、ひじきなど  
植物性のものに多く含まれます。



## 💡ワンポイントアドバイス

↑鉄分の吸収を  
助けてくれる栄養素

- ・ビタミンC・・・野菜、果物など
- ・タンパク質・・・肉、魚、卵など

鉄分の多い食品と

一緒に摂ろう!



↓鉄分の吸収を  
阻害する栄養素

- ・タンニン・・・緑茶、紅茶、コーヒー
- 鉄分と結びついて鉄分の吸収を阻害



貧血  
レシピ

## 鶏肉とあさりのレンジ蒸し



### 【材料】(2人分)

鶏もも肉	…1枚(200g)
あさり殻付き	…100g
ミニトマト	…6個(60g)
じゃがいも	…1/2個(40g)
粗挽き黒こしょう	…少々
レモン	…2切れ
パセリ	…2g
【下味】	
おろしにんにく	…1/2片分
塩	…小さじ1/4
砂糖	…小さじ1/4
オリーブ油	…大さじ1

### 【作り方】

- 1.あさりは砂抜きをして、鶏もも肉を一口大に切り【下味】をつける。ミニトマトは半分、じゃがいもは薄くスライスして水洗いする。
- 2.約30cm四方に切ったオープン用シートにじゃがいも、鶏肉、あさり、ミニトマトを並べ、こしょうをふり、キャンディ状に包む。
- 3.②を2つ作り耐熱皿にのせ電子レンジ(600W)で約4分加熱。
- 4.あさりの口が開いたのを確認し、みじん切りしたパセリと、くし切りのレモンを添える。

【1人分】	エネルギー	: 293kcal	炭水化物	: 5.7g
	たんぱく質	: 20.0 g	食物繊維	: 2.7g
	脂質	: 20.4g	塩分	: 1.9g
			鉄	: 2.8g

あさりには、赤血球を作り出すビタミンB12や葉酸が含まれています。レモンの酸味で胃酸の分泌を促進することで栄養素の吸収が高まります。

2023年更新