

あなたの街の健康相談所



栄養新聞

2月号

杏林堂管理栄養士が
考えたレシピをご紹介！



今月のテーマ
免疫力アップ

杏林堂の
管理栄養士が
お答えします!!



—レシピ—

免疫力アップには、腸内環境が大きく作用します。食物繊維と発酵食品はとても相性のいい組み合わせです。もち麦と味噌の「腸活」コンビで、腸内環境を整えましょう。

味噌豆乳もち麦うどん



材料 (2人分)

もち麦うどん	2束(190g)
豚肉	100g
サラダ油	大さじ1
にんにく	1かけ
白菜	2枚
人参	1/4本
しめじ	1/4パック(25g)
豆乳	400ml
水	300ml

[A]

味噌	小さじ3
鶏がらスープの素	小さじ1
醤油	小さじ2
豆板醤	お好み
刻みねぎ	お好み

つくり方

- もち麦うどんを記載通りにゆでる。
- にんにくはみじん切り、白菜、豚肉は一口大、人参は短冊切り、しめじは石突きを切り落とし、小房に分割する。
- フライパンにサラダ油をひき、にんにくを入れ香りを出す。2の材料を加え、火を通す。
- 3に水とAを加え、沸騰したら豆乳を加える。
- 5水気を切って器に持ったもち麦うどんに4をかける。
- 6好みで刻みねぎをのせる。

管理栄養士 オススメ商品紹介

整腸成分: 酪酸菌(宮内菌)
消化促進成分: ウルソデオキシコール酸

腸内環境を整え消化を助ける整腸剤
生きたまま腸まで届き、悪い菌を抑え、良い菌を増やす

くらしリズム
ミヤフローラEX 指定医薬部外品
8歳のお子様から
大人までOK
15歳以上
1回2錠×3回

管理栄養士による

健康レッスン!



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!

随時
更新中!



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。

＼無理なく継続していきましょう♪/



管理栄養士が簡単にできるトレーニングを紹介!

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。

軽い運動は家中でもできるので毎日続けたいものですね。

屋外での運動もおすすめです!



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!



杏林堂で受けれる
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、加入している保険にお問い合わせください

お申し込みは、以下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番ブッシュ

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

初めての方も
お気軽にお
相談ください!



こちらのQRコードは、
特定保健指導のページへ
進みますので、そちらから
お申し込みください。



https://www.kyorindo.co.jp/service/health_guidance/



今回のテーマ

免疫力アップ

フチコラム

免疫力は、特効薬のように何か一つのことを行うことによって、劇的にアップするようなものではありません。しっかり食事・睡眠・休養をとること、適度に体を動かすこと、ストレスをためないことなど、ごく当たり前の健康的な生活をすることによって保たれます。まずは普段の生活習慣を見直してみませんか？

入浴・運動のポイント

「40℃ 10～15分、全身浴」で毎日入浴

体温が上がり免疫細胞が増加し、血流がよくなることで免疫細胞が体の隅々まで行き届き、免疫力がアップ！

適度な運動を心がける



筋肉痛になるような運動ではなく、息が切れない程度のペースのウォーキングやジョギング、お家のストレッチが免疫力アップにおススメ★

お家で簡単筋トレやストレッチなどYouTubeにて
杏林堂 管理栄養士による「健康レッスン」
を公開していますので一緒に実践してみてください！
※YouTubeについて詳しくは裏面をご覧ください

お食事のことは
お気軽に杏林堂
管理栄養士に
ご相談ください！

2月

管理栄養士おススメ！ これぞ免疫力アップ飯



人体最大の免疫器官『腸内』の環境を整える、発酵食品やごぼうなど食物繊維

納豆(発酵食品) きんぴらごぼう

大麦をご飯に混ぜる「麦ごはん」にするとバランス良く食物繊維が摂れます！

もち麦ならご飯に混ぜても違和感なし！

もち麦ごはん

たんぱく質は、からだを菌やウイルスなどから守る免疫物質のもとにになります。魚、肉、大豆製品、乳製品を意識して毎食摂りましょう。

魚・肉料理

きのこ類は、免疫力を高める作用のある食物繊維や、免疫機能を調節するビタミンDを多く含みます。味噌汁にて飲めば、発酵食品の味噌も摂れて一石二鳥！

なめこの味噌汁

