

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します！

今月のテーマ

### 免疫力アップ



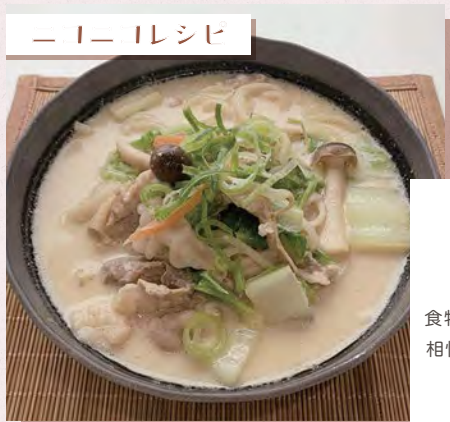
## 杏林堂の

## 管理栄養士が

お答えします!!



— 1 — 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

- 1 もち麦うどんを記載通りにゆでる。
- 2 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、小房に分ける。
- 3 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。
- 4 3に水とAを加え、沸騰したら豆乳を加える。
- 5 水気を切った器に持ったもち麦うどんに4をかける。
- 6 お好みで刻みねぎをのせる。

管理栄養士 オススメ商品紹介



おなかの調子が悪い

おなかをこわしやすい

脂っこい食事の食べ過ぎもたれにも



整腸成分：酪酸菌(宮入菌)

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。

軽い運動は家の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  
進みますので、そこから  
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!







# 今回のテーマ 免疫力アップ

## 7千コラム

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、お家でのストレッチが免疫力アップにおすすめ★

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

## 管理栄養士おすすめ！ 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

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

大麦をご飯に混ぜる「麦ごはん」と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



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

