



管理栄養士による

健康レッスン!

随時更新中!



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!

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!



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。



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/

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

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

“桃色の白衣”が
管理栄養士の目印!

管理栄養士
からの
お知らせは
こちらから



杏林堂薬局

管理栄養士の 健康知恵袋

テーマ

冷え性



管理栄養士の健康知恵袋

テーマ：冷え性

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。

冷え性

手や足の先など四肢末端が温まらず冷えている状態のこと。体が冷えて辛いだけでなく肩こりや頭痛、免疫力が低下し、風邪を引きやすくなったり、様々な体調不良のもとになる。



原因



< ストレス >

自律神経の乱れにより体温がコントロールできなくなる

< 無理なダイエット >

偏った食事をすると栄養不足になり、十分に熱が作られなくなる

< シャワー派 >

シャワーだけでは十分に温まらず、またすぐに冷えてしまう

< 冷暖房の使いすぎ >

もともと身体に備わっている体温調節機能の働きが鈍ってしまう

< 服のしめつけ >

窮屈な服を着る事で体に圧がかかり血液の循環が妨げられてしまう

対策

< 食事 >



身体を温める食品を摂りましょう

体を温める

ネギ かぼちゃ
にんにく レンコン
ショウガ カリフラワー
とうがらし りんご など

体を冷やす

冷たい飲み物 あさり
きゅうり わかめ
なす メロン
すいか レタス など

< 運動 >

ウォーキングや軽いストレッチなどで
血行を促進しましょう

デスクワークの方は特に筋肉が
凝り固まり肩こりや頭痛に繋がりが
やすくなるので注意！



< 入浴 >

38℃～40℃ぐらいのぬるめのお湯に20分～30分程度ゆっくり浸かることで体の芯から温まりましょう

寒い時は熱いお湯に入りがちですが、湯冷めしやすくなってしまうため注意！



< 睡眠 >



十分な睡眠をとり自律神経を
調べ、あらゆるストレスや冷えに打ち勝つ
免疫力をつけましょう
1日6～7時間が十分な睡眠時間と
されています

★自分の生活習慣を見直し、ツライ冷え性とさよならしましょう！

ほかほか
しび

生姜入りかぼちゃぜんざい



【材料（4人前）】

つぶあん 400g
水 200ml
かぼちゃ 70g
生姜 25g
いりごま 少々
塩 少々

【作り方】

1. かぼちゃはレンジで加熱し、2cm角に切る
2. 生姜はすりおろしておく
3. 鍋につぶあんと水を入れて温める
4. 火を止めてからすりおろした生姜と塩を加えて味を調える
5. 器にぜんざいを入れてかぼちゃをのせいりごまをトッピングする

【1人分】 エネルギー：199kcal 炭水化物：41.7g
たんぱく質：4.0g 食物繊維：5.1g
脂質：0.7g 塩分：0.1g



身体
の芯から
温まる
生姜の力