



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

ダイエット 肥満



管理栄養士の健康知恵袋

テーマ： **ダイエット・肥満**

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。

太っていることで特に症状はありませんが、肥満は高血圧や高血糖、脂質異常に繋がります。これらを放置しておくと、糖尿病や脳梗塞、心筋梗塞などの重篤な病気のリスクが高まります。しかし、必要以上のダイエットも病気のリスクを上げてしまいますのでまずは適正体重を保つことが大切です。

【BMI（体格指数）を計算してみよう】

BMI = 体重 (kg) ÷ {身長 (m) × 身長 (m)}



18.5未満	…痩せ
18.5以上25未満	…標準
25以上	…肥満

【標準体重を計算してみよう】

標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

BMIが標準でも、体脂肪率が

男性：20%以上/女性：30%以上の場合は「隠れ肥満」です。

最近では、「サルコペニア肥満」といって、筋肉量が少ない場合も病気にかかるリスクが高いとして注目が集まっています。骨格筋率の基準値は、

男性：32.9～35.7%/女性：25.9～27.9%です。

体重だけでなく骨格筋率にも注目しましょう！

筋肉が大切！

【ダイエットの秘訣】

健康的なダイエットのためには以下の3つの組み合わせが必須！
体重は、**摂取カロリー<消費カロリー**の法則が鉄則です。
食事を工夫して摂取カロリーを減らすか、運動で消費カロリーを増やすか、自分に合った体重管理をしよう！



①食事管理

ダイエット中は油の量に注意です！調理では、「茹でる→網で焼く→蒸す→焼く→揚げる」の順にカロリーが高くなります。同じ食材でも生のまま食べたり、調理法を工夫するだけで摂取カロリーが抑えられます。また、満腹感を得るために食材を大きめにカットしたり、食物繊維が豊富な野菜やきのこ、海藻類をもりもり食べることがお勧めです。

②有酸素運動

ウォーキングやランニングで溜まった脂肪を燃焼していきます！

- ★1日30分程度が目安
- ★30分連続 もしくは 10分×3回



③筋力トレーニング

筋肉量を増やし、代謝を上げてリバウンド知らずの太りにくい体を作ります！

- ★スクワット・ももあげ・ひざのばし・上体起こしなどの種目
- ★各30回を週に3回 ★息を止めずにゆっくりと行う ★使っている筋肉を意識する

**ダイエット
レシピ**

お肉を使わない唐揚げ



【材料】(2人分)

高野豆腐	2枚 (34g)
水煮大豆	100g
片栗粉	40g
【A】	
醤油	大さじ3
みりん	大さじ1
水	大さじ2
おろしにんにく	1片分 (10g)

【作り方】

1. 高野豆腐は水でも戻しておく。
水を切ってから手でちぎり【A】に浸し味をしみ込ませる。
(高野豆腐の水気は完全に絞らず、少ししっとりする程度)
2. 水煮大豆をすり鉢で7割程つぶし、1と混ぜ合わせる。
3. 片栗粉を混ぜ合わせてゴルフボール程の大きさに丸める。
4. 表面に薄く片栗粉(分量外)をまぶしてから180℃の油できつね色になるまで揚げる。

【1人分】

エネルギー	: 262kcal	炭水化物	: 25.5g
たんぱく質	: 16.5g	食物繊維	: 4.1g
脂質	: 9.2g	塩分	: 4.3g

鶏もも肉の唐揚げに比べ
低カロリーに仕上がります。
大豆が原料となるためたんぱく質、
食物繊維がしっかり摂れます。