



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。

管理栄養士による
**健康
Lesson**

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
けんぽいお問い合わせ
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!



杏林堂薬局

管理栄養士の 健康知恵袋

テーマ

眼精疲労



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



管理栄養士の健康知恵袋

テーマ：眼精疲労

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。

【疲れ目と眼精疲労】

《共通の症状》

目の奥が痛い、目がかすむ、異物感を感じることがある、
目がしょぼしょぼする、頭痛がする など

◆疲れ目

目の奥の痛みや、目のかすみなどの症状が
一晩眠ればすっきりと改善する程度のもの。

◆眼精疲労

一晩眠って目を休ませても、目の痛みや頭痛、肩こりなどの症
状が残る。さらにひどくなると便秘や吐き気、イライラなどの
症状を引き起こす。



【疲れ目・眼精疲労の原因】

- ・ 空調の風が顔に当たって、目が乾く
- ・ 眼鏡やコンタクトの調整を長らく行っていない など

甘く見てはいけない、 ブルーライトの影響

パソコンやスマートフォンからの光を至近距離で
見続けることで、目が乾燥したり、ピント調節が
いつも以上に必要になり疲れの原因になります。

ブルーライトカットの眼鏡を使うと○



睡眠の質にも悪影響！

■十分な睡眠とバランスのとれた食事で

目に効く栄養素を補う

【ビタミンA】

視覚と視力を正常に保ち
粘膜を修復し目を乾燥から守る！

うなぎ・レバー・にんじん
モロヘイヤ・小松菜 など



【ビタミンB群】

粘膜の炎症を予防したり
粘膜の更新に欠かせない！

豚肉・玄米・うなぎ・レバー
ぶり・まいわし・まぐろ
落花生・ししゃも・まいたけ など



【ルテイン】

ブルーライトなどの強い光が原因の
目の病気を予防、改善！

かぼちゃ・にんじん・ブロッコリー
ほうれん草・キャベツ
グリーンピース・とうもろこし など



【アントシアニン】

目の疲れ、ピント調節機能を助けて
目の細胞を元気に！

ブルーベリー・ぶどう・赤ワイン
紫いも・紫キャベツ
黒豆・なす など



よい睡眠や休暇、趣味やリラックス
できることをして疲労を回復させよう



ビタミンA レシピ

うなぎと舞茸の炊き込みご飯



【材料】(4人分)

無洗米 …2合(300g)
うなぎ蒲焼 …1尾(160g)
マイタケ …1房(100g)
にんじん …1/4本 (30g)
枝豆 (冷凍) …80g
刻み海苔 …8g
水 …400cc
みりん …大さじ1
酒 …大さじ1
醤油 …大さじ1

【作り方】

- ①うなぎは1cm幅に切る。マイタケは軸を切り落とし小房に分ける。枝豆はさやから豆を取り出す。
- ②炊飯器に研いだお米、水、みりん、酒、醤油を入れ、よく混ぜる。
- ③②にマイタケを加えて全体に並べその上にうなぎを並べ通常炊飯する。
- ④炊き上がった枝豆を加えさっくり混ぜ、器に盛り、刻み海苔を散らす。

【1人分】 エネルギー：452kcal 炭水化物：67.1g
たんぱく質：18.7g 食物繊維：1.4g
脂質：10.9g 塩分：3.5g

うなぎには目の乾燥を防いでくれるビタミンAと
目の機能を整えるビタミンB1,B2が豊富なので
目の疲れが気になるときにオススメです。
にんじんには体内でビタミンAに変わる
βカロテンが豊富に含まれています。

(2023年更新)