



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!



杏林堂薬局

管理栄養士の 健康知恵袋

テーマ

夏バテ



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：夏バテ

お薬・お食事に関する悩みの事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。

夏バテとは、夏の暑さにより自律神経が乱れ全身の倦怠感・食欲不振などの症状の総称をいいます。

自律神経は体温を一定に保とうとする働きがあり、多くのエネルギーを必要とします。

高温多湿な日本の夏は、特にエネルギーを消費しやすく、夏バテになりやすいといわれています。

【夏バテの原因】

●暑さと冷えの繰り返し

エアコンによる寒さと、外の暑さの急激な温度差・湿度差を繰り返すによって、上手く体温調節が出来なくなる。（自律神経の乱れ）

●食欲不振による栄養不足

暑さにより食欲が低下して、体温調節に必要なエネルギーが不足して、さらに疲れやすくなる。

●発汗による水分・ミネラルの不足

汗をかくことによって体内の水分とミネラルのバランスが乱れて脱水症状を起こす。

●寝不足による体力の低下

寝苦しい夜が続くと、寝つきが悪くなる。それによって睡眠時間が短くなり、十分な休息がとれない。

今年は生活習慣を見直して、夏バテに負けない体作りをしましょう！



【夏バテ対策】

●エアコンを上手に使う

- ★エアコンの設定温度は、外気温との差を5～6℃程度に抑える
- また、タイマーをかけて冷やしすぎに注意する

●食事をしっかりとる

- ★1日3食きちんと食べる
- ★ビタミン・たんぱく質をしっかりとる。
*豚肉に多く含まれるビタミンB1は、疲労回復効果も期待できます！
- ★香辛料を利用して食欲を増進させる



●こまめに水分をとる

- ★のどの乾く前にコップ1杯の水分補給を！
- ★水やお茶だけでなく、経口補水液、スポーツドリンクなどを利用しましょう
- ★がぶ飲み禁止

スタミナレシピ

豚肉のレモンしょうが焼き



【材料(4人分)】

豚ばら薄切り肉 400g
たまねぎ 1個

(A) しょうが 40g
しょうゆ 小さじ4
みりん 大さじ3
酒 大さじ3
レモン汁 大さじ2
こしょう 少々

【作り方】

1. 豚肉は食べやすい大きさに切る。たまねぎは薄切り、しょうがはすりおろす
2. フライパンに豚肉をいれ中火で熱し、肉から出てきた脂で炒め、こしょうで下味をつけたらいったん豚肉を皿に取り出す
3. 2のフライパンに残った脂でたまねぎを中火で炒める
4. 3に2の肉を戻し入れ(A)を入れて強火で汁気を飛ばしながら炒める
5. 仕上げにレモン汁を入れてさっと炒め合わせたら完成

【一人分】

エネルギー : 468kcal たんぱく質 : 12.5g
炭水化物 : 10.8g 塩分 : 1.0g
脂質 : 39.0g 食物繊維 : 1.0g