



# 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/](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

ウイルス対策

# 管理栄養士の健康知恵袋

## テーマ：ウイルス対策

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。

### 【細菌】

人の体には多くの種類の細菌がいて、皮膚の表面や腸の中の環境を保っています。ヒトに病気を起こすことがある細菌として大腸菌、黄色ブドウ球菌、結核菌などが知られています。



### 【ウイルス】

細菌の50分の1程度の大きさでとても小さいです。

ヒトに病気を起こすことがあるウイルスとして、インフルエンザウイルス、ノロウイルスなどが知られています。風邪（普通感冒）はさまざまなウイルスが原因となります。

### 【ウイルス感染の種類】

- 呼吸器**・・・鼻、のど、上気道、肺の感染症
- 消化管**・・・ノロウイルスやロタウイルスなどによって胃腸炎を引き起こすことがよくある
- 肝臓**・・・ウイルス感染によって肝炎が起こることがある
- 神経系**・・・脳や脊髄を覆う組織の層（髄膜）に感染するウイルスもある
- 皮膚**・・・皮膚にのみ影響を及ぼすウイルス感染症によっていぼなどの外観を損なう病変が生じることがある

## 【ウイルス対策】

- ① **持ち込まない**・・・手洗いうがいの徹底
- ② **広げない**・・・「次亜塩素酸ナトリウム」で消毒
- ③ **加熱する**・・・食品の中心温度は85～90℃で90秒以上加熱
- ④ **つけない**・・・調理器具、キッチンなどの汚染に注意



## 【治療】

多くのウイルスには、特効薬はありません。吐き気止めや整腸剤などを使用する対処療法がありますが、下痢止め薬は病気の回復を遅らせることがあるので注意！脱水になりやすいので水分補給をしっかりと！

### 感染予防 レシピ

## ヨーグルトティラミス



#### 【材料】（4人分）

|           |      |
|-----------|------|
| クリームチーズ   | 100g |
| ギリシャヨーグルト | 100g |
| 砂糖        | 大さじ1 |
| ビスケット     | 6枚   |
| ココアパウダー   | 適量   |

#### 【A】

|            |      |
|------------|------|
| インスタントコーヒー | 小さじ2 |
| お湯         | 大さじ2 |
| 砂糖         | 小さじ2 |

#### 【作り方】

1. 厚手のポリ袋にビスケットを入れ麺棒などでたたいてつぶす。  
【A】をまぜて1に入れ浸す。
2. クリームチーズ、ヨーグルト、砂糖をボウルに入れて混ぜる。
3. 1のビスケット→2のクリーム→1のビスケット→2のクリームの準備器に盛りつける。
4. 最後にココアをふり、完成。

#### 【1人分】

|       |           |      |         |
|-------|-----------|------|---------|
| エネルギー | : 177kcal | 炭水化物 | : 19.1g |
| たんぱく質 | : 3.9g    | 食物繊維 | : 0.5g  |
| 脂質    | : 9.2g    | 塩分   | : 0.3g  |

ヨーグルトを使うことで  
さっぱりとしたティラミスになります。  
ヨーグルトの乳酸菌で腸内環境を  
整え、感染予防をしましょう。

（2023年更新）