

2024  
8月号

# えいようしだより

当薬局には管理栄養士が在籍しています。  
お食事の事などお気軽にご相談ください。

ビタミン豊富な  
パプリカも紫外線対策に  
おすすめ😊

## 食事で紫外線対策

紫外線を浴びると活性酸素が増える



シミやくすみの原因である色素を生成

このような仕組みで紫外線によって  
肌はダメージを受けます。

トマトやスイカに含まれるリコピンには  
抗酸化作用があり、紫外線のダメージから  
肌を守ってくれると言われています。

夏が旬の野菜や果物。  
積極的に摂りたいですね😊



## パプリカのマリネ

【材料】2人分

パプリカ（赤）：40g、パプリカ（黄）：40g、  
きゅうり：40g、塩：ふたつまみ、  
はちみつ：小さじ1、酢：大さじ1と1/3、  
オリーブオイル：小さじ1、ブラックペッパー：適量

【作り方】

- 1.パプリカときゅうりを食べやすいように切る。
- 2.合わせて塩もみし、水分が出たら水気を切る。
- 3.酢・はちみつ・オリーブオイルと切った材料を  
混ぜ合わせ、数時間冷蔵庫におく。
- 4.仕上げにブラックペッパーを適量ふりかけて、  
完成！



LINEでダイエット相談

LINEでダイエット相談  
食事相談はコチラから



2024  
9月号

# えいようしだより

当薬局には管理栄養士が在籍しています。  
お食事の事などお気軽にご相談ください。

食物繊維が  
たっぷりとれる  
レシピです😊

## 秋バテを防ぐには？



過ごしやすい気候になっても、  
夏バテのようなダルさや食欲不振がつづく…  
それは**自律神経の乱れ**が原因かもしれません。

### 【対策】

38～40度ぬるめの湯船にゆっくり浸かり、  
からだを温める



冷房が効いている部屋では、  
上着をこまめに着脱して温度調節



冷たいものを控え、温かいものを食べる

## 長芋ときのこの バターポン酢炒め



### 【材料】2人分

長芋150g、しめじ1/2パック、エリンギ1本、  
オクラ6本（ヘタを落とし、ガクをうすく削り、塩をま  
ぶして水洗いする）、バター大さじ1、ポン酢大さじ3

### 【作り方】

①長芋はよく洗い、皮付きのまま4cmに切る。  
しめじ、エリンギ・オクラは食べやすい大きさに切  
る。②フライパンにバターを熱して長芋を  
色よく焼く。③残りの具材を加えて炒め、ポン酢を  
回し入れ、水分を飛ばすように炒めて完成。

参考：協会けんぽHP

LINEでダイエット相談

LINEでダイエット相談  
食事相談はコチラから



2024

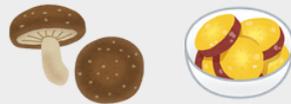
10月号

# えいようしだより

当薬局には管理栄養士が在籍しています。  
お食事の事などお気軽にご相談ください。

## 秋が旬の食べ物

【野菜】 さつまいも・れんこん・きのこ類・  
かぼちゃ・ごぼう・里芋



【魚】 サンマ・カツオ・鮭



【果物】 柿・梨・ぶどう



秋が旬の食べ物は、夏の疲労回復に役立つビ  
タミン、整腸作用のある食物繊維が豊富。

栄養たっぷりです。冬に備えた身体づくりにも  
役立ちます。

## 秋鮭ときのこの炊き込みご飯

### 【材料】

米：2合  
秋鮭(無塩)：150g  
しめじ：1パック

### 調味液

・しょうゆ：大さじ1  
・料理酒：大さじ1  
・めんつゆ：小さじ2  
・塩：ひとつまみ  
・顆粒だし：小さじ1  
水：適量

### 【作り方】

①鮭を軽く水で洗い、耐熱容器  
にいれラップをし、電子レンジ  
で1～2分加熱する。粗熱が取  
れたら皮と骨を取り除く。しめ  
じをほぐす。  
②炊飯器の内釜に洗った米、調  
味液、2合の線まで水を入れる。  
秋鮭としめじをいれ、炊飯する。  
③炊き上がったら、かき混ぜて  
完成。(お好みで小ネギやバタ  
ーをのせてもおいしいです！)



参考：日精ホールディングスグループHP

LINEでダイエット相談

LINEでダイエット相談  
食事相談はコチラから



2024  
11・12  
月号

# えいようしだより

当薬局には管理栄養士が在籍しています。  
お食事の事などお気軽にご相談ください。

## 尿酸値が気になる方へ

効率的に尿酸を体外に排出するためには、尿酸がアルカリ性の尿に溶けやすいという性質を利用し、**尿を“アルカリ化”**することが大切です。

食品は、含まれるミネラル成分によって酸性食品とアルカリ性食品があります。  
健康な人の尿は弱酸性ですが、たとえば**お肉やお酒を好む人は酸性**に偏りがちです。

しっかりと**水分補給**をし、アルカリ性食品である**野菜・きのこ・海藻類**などを積極的にとるのがおすすめです。



参考：(株)富士薬品 気になる尿酸値.jp

## 気をつけたい食品

- ・アルコール   
(※ビールだけでなく、アルコール全般摂りすぎ注意です)
- ・プリン体の多い食品   
(肉や内臓、魚の干物、白子など細胞数の多い食品など)
- ・ソフトドリンクや菓子類など 

**過剰摂取は尿酸値を上げる原因**となります。  
**適量**を意識して楽しみましょう。

LINEでダイエット相談

LINEでダイエット相談  
食事相談はコチラから

