

2024

1月号

えいようしだより

当社には管理栄養士が在籍しています。
お食事のご相談はLINEから可能です♪

「体内時計」について

体温やホルモンの分泌などを調整し、身体のリズムを刻む体内時計。リズムの乱れが続くと、睡眠障害や肥満など疾病の発症に繋がることもわかってきました。

そんな体内時計を整えるのに重要なのが「光」と「食事」！↓チェックしてみて♪

- ・朝起きたらカーテン開けて光を浴びる
- ・朝食に炭水化物+タンパク質
- ・お昼寝は15時まで30分以内で
- ・カフェインは就寝4時間前までに
- ・就寝1～2時間前に湯舟に浸かる
- ・就寝前のPC/TV/スマホは避ける
- ・眠たくなってからお布団に入る



サーモン×アボカドポキ風

【材料】1人分

- ・サーモン1/3切
- ・アボカド1/4個
- ・レモン汁小1/2
- ・玉ねぎ1/8個
- ・ウズラの卵1個
- ・水菜・山芋

【タレ】

- ・砂糖小1/2
- ・醤油大1/3
- ・ごま油小1
- ・コチュジャン
- ・にんにく適宜



- ①サーモン・アボカドは角切りにし、アボカドの表面にレモン汁をかける
- ②玉ねぎは薄くスライスしておく
- ③タレの材料を混ぜ合わせ①②と和えて馴染ませる
- ④切った水菜を持った器に③を乗せ、お好みでとろろ・卵を乗せて完成！いりごまや海苔をかけても◎

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
2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。

＼全国生活習慣病予防月間／

生活習慣病予防のポイント

「一無、二少、三多」を意識して！

- 一無：無煙/禁煙
タバコは万病のもと
- 二少：少食・少飲
腹八分目・アルコール量の調整
- 三多：多動・多休・多接
活動量を増やす・睡眠時間の確保・多くの
人/事/ものに好奇心を持って接する

日常的に心掛けたい生活習慣♪
全てを完璧にするのは難しくても、まずはひと
つつから選んで意識してみましょう！
具体的なポイントは管理栄養士にご相談を～

参照：生活習慣病予防協会

あったか生姜スープ

- 【材料】1人分
- ・しめじ 適量
 - ・長ネギ 1/2本
 - ・生姜 1かけ
 - ・ごま油 大1/2
 - ・塩 ひとつまみ
 - ・鶏ガラスープの素 小1/2
 - ・白ごま 適量

「少食」のポイントとして
汁物でお腹を満たすのも◎



- ①しめじは食べやすい大きさに、長ネギは薄切りに、生姜は皮をむいてすりおろしておく
- ②鍋にごま油を熱し、具材と塩を入れて炒める
- ③水1カップ、鶏ガラスープの素を加えて煮込み、器に盛り付けお好みで白ごまをふったら完成！

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

3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。

青汁余ってる・・・
好きな味じゃなかった・・・
手軽に取り入れたい！
そんなあなたに♡

お野菜、足りてる？

○なぜ野菜を食べる必要がある？
→ビタミン・ミネラル・食物繊維の摂取目的
不足すると肌荒れ・便秘・イライラなど
→体の調子を整えるもとなる食品！

○どうやって取り入れる？
・緑黄色野菜(色の濃い野菜)と淡色野菜(その
他の野菜)を組み合わせる
・加熱や調理法で工夫して量を確保
・「いまよりプラス一皿」をモットーに
・トマトジュースや野菜ジュース、青汁など
もお助け食材として活用しちゃう

＼目指せ一日350g／



グリーンピラフ

【材料】

- ・米 2合
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ミックスベジタブル 100g
- ・ベーコン 3枚
- ・コンソメ 小2
- ・酒 大1
- ・青汁 2~3包
- ・塩胡椒 適量・バター 大1



※写真はイメージです

- ①米は洗って浸水しておく。玉ねぎは粗みじんに、ベーコンはひと口大に切っておく。
- ②炊飯器に米・ミックスベジタブル・ベーコンを入れて、コンソメと青汁を酒に溶かして加える。2合の目盛りまで水を入れて炊飯！
- ③炊きあがったらバター・塩胡椒で味を調べて完成♪

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
4月号

えいようしだより

当社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。

見直そう朝食習慣

新しいことを始めやすい新年度！これを機に朝食習慣を見直してみませんか？

○朝食のメリット

- ・体内リズムを整える
- ・午前中のエネルギーとなる
- ・体温UP・代謝UPに繋がる

いいことたくさん！朝ご飯を食べよう！

○続ける工夫

- ・前日のうちにある程度準備
- ・調理の必要がないものをチョイス
- ・栄養補助食品を活用

管理栄養士にもお気軽にご相談ください♪



かぼちゃとブロッコリーのサラダ

○材料(2人分)

- ・ブロッコリー：25g
- ・かぼちゃ：80g
- ・カッテージチーズ：20g
- ・アーモンド：2g
- ★マヨネーズ：小1
- ★塩：少々
- ★はちみつ：小1



○作り方

- ①かぼちゃは種とわたを取り、電子レンジで柔らかくして潰しておく
- ②ブロッコリーは子房に分けて電子レンジで加熱
- ③①②と★を合わせて盛り付け、砕いたアーモンドをふりかけて完成

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
5月号

えいようしだより

当社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。

胃腸が弱っているときの食事

○避けたい食事

- ・タバコや辛いものなど刺激物
- ・お酒の飲み過ぎ・脂っこい食物
- ・酸味の強いジュースや炭酸飲料、コーヒー

○胃腸をいたわる食事

- ・おかゆ、うどん
- ・鶏のささみや赤身肉など脂の少ない肉類
- ・たら、かれい、たいなどの白身魚
- ・豆腐・ひきわり納豆
- ・牛乳・ヨーグルト
- ・青菜・じゃがいも・バナナ・リンゴ
大根・にんじん・白菜

よく噛んでゆっくり食べ、冷たいものは控えるのが
おすすめです。十分に休養もとってくださいね。



おでん風うどん



【材料】1人分

うどん:100g、じゃがいも:20g、大根:40g、はん
ぺん:10g、にんじん:20g、卵:1/2個、だし汁
200cc、★醤油:大さじ1/2、★みりん:小さじ
1/2、★塩:少々

【作り方】

- ①うどんをゆで、水を切る。
- ②野菜をサイコロ状に切り、下茹でする。
- ③だし汁に★を入れ、野菜に味をしみこませる。
- ④サイコロ状に切ったはんぺんを入れ、最後に溶き卵を入れて火を止める。
- ⑤うどんに④をかけて完成！

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
6月号

えいようしだより

当社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。

旬のオクラを使った
食物繊維がとれる
レシピです😊

梅雨の時期の不調

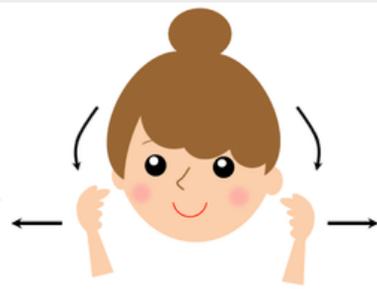
【原因】梅雨の時期には、雨を降らす低気圧が発生しやすくなる→自律神経が乱れる
→体のだるさ、頭が重いなどの不調に。

【対策】

バランスのよい食事・睡眠をしっかりとる・朝はカーテンを開けて部屋を明るく・適度な運動

○耳のマッサージ

両耳をつまんで、上下・左右にひっぱりながらゆっくり回す。
朝・昼・晩それぞれ5回ずつ程度、毎日行うことをおすすめします。



参照：協会けんぽHP

ねばねばサラダ



【材料】2人分

オクラ 2本、ながいも 40g、ひじき 6g、
わかめ 2g、ミニトマト 4個、にんじん 1/4本、
ぽん酢 大さじ1

【作り方】

- 1.ひじきはたっぷりの水に30分ひたして戻した後、ゆでて粗熱をとる。
- 2.オクラ、にんじんは一口大に切り、軽くゆでておく。
- 3.ながいもは一口大に切る。
- 4.わかめを水で戻し、全ての材料を混ぜ合わせて盛り付け完成。

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

