



今年のゴールデンウィークも
自粛ムードとなりましたね...
おうち時間が増えたことにより、私の
体もいろんな意味で成長してしまったような
気がします... (笑) これ以上成長して
しまわないように、お天気の
良い日はお散歩に
出かけてみよう...
かな? (笑)

食生活
アドバイザー

Tさんによる食生活講座

春に旬を迎えるニラ。とくに春の出始めのものは香りが高く、
葉が柔らかいので生で食べてもおいしくいただけます。

ニラには独特な香りと味がありますがその正体は健康にとても
いい成分「アリシン」です。ニンニクやネギ、玉ねぎにも多い成分です。
アリシンは血液中のコレステロールを抑えたり血液をサラサラに
したりすることで「動脈硬化を予防します。食欲増進や殺菌
作用、血行促進、風邪の予防、がんの予防効果も期待できます。
アリシンはビタミンB1と吸収を高める関係にあり、一緒に
摂ることで「疲れにくい本っつりをサポートします。ビタミンB1が
豊富である豚肉や大豆などはニラの相性がばっちりです。
油で調理するとアリシンが残りやすいといわれているので、
豚肉とニラの中華炒めがおすすです。
卵、オヤシ、人参、しめじ、キクラゲなど色々アレンジもできますね。

ニラの根元の白い部分栄養が無さそうだと捨てていませんか?
実は、アリシンはその根元部分にたくさん含まれています!
根元部分は細かく刻むことでアリシンが活性化して
効果がUPします。



✕ N I R A !!
一方、葉先にはβカロテンやビタミンE
などが多く、これらの栄養は細かく
切ると流れ出てしまいます。葉先は
ざっくり大きめに切りましょう。

ほかにも、カリウム、葉酸、ビタミンB2、
食物繊維など栄養に優れたニラ。
健康増進のためぜひ食卓に
取り入れてみてください☆
次回は、眼の健康に役立つ
食品を紹介します!

脂質異常症は自覚症状がなく 放置されやすい

今回は脂質異常症についてです。
まず、脂質異常症かどうかは血液検査の結果で
診断されます。
チェック項目は、悪玉の量を示すLDLコレステロール、
善玉の量を示すHDLコレステロール、中性脂肪の値です。
LDLコレステロール値は140mg/dL以上、HDLコレステロール
値は40mg/dL未満、中性脂肪値は空腹時採血で
150mg/dL以上が脂質異常症と診断されます。
さらに最近では“総悪玉”とも言える
「non(ノン)-HDLコレステロール」という値も脂質異常症の
診断基準にも加わりました。
この基準を超えている方、放置していませんか?
このまま放置すると...

動脈硬化、そして心筋梗塞、脳梗塞へ

脂質異常症が原因とされる動脈硬化を起こした血管では、
血管壁の内側にプラークと呼ばれるぶくらみか
できます。ここにはコレステロールがたまっていて、プラークが
大きくなると、血液の通り道が狭くなってしまいます。
さらにプラークが破れると、そこに
血液のかたまりができて、血管が
詰まってしまう場合があります。
このようなことが冠動脈で
起きれば狭心症や
心筋梗塞になり、脳の動脈
なら脳梗塞になります。
基準を超えている方は
自覚症状がないからと言って
放置せず、早めに
かかりつけ医に相談
しましょう。



☆ 6月の個別相談会 ☆

『禁煙相談会』
～喫煙による健康被害と
禁煙療法～
相談会は完全予約制となります。
詳細は薬局まで
お問い合わせ下さい。



😊 おすすめ 食事術 😊

気温も暖かくなってきて随分と過ごしやすくなってきましたね。
 毎日の健康のために運動を始めた方、また運動をきっかけに
 食事にも気を付けるようになった方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
 適切な食生活は、健康的なライフスタイルの大切な要素です。
 塩分コントロールが難しい、食事で体カブくりをしたい、おいしくて健康的な
 食生活を送りたいなど...毎日の食生活で気になっていることはありませんか？
 今回はそんな時におすすめの健康サポート商品のご紹介です。



✿ 養命酒酒造の黒酢 (360ml) ✿

保険薬局限定で販売されている健康志向の黒酢です。
 お風呂上がりや運動後など様々なシーンにおすすめ！
 ご家庭に体あれば、ドリンクだけでなく、ヘルシーなお料理にも
 ご活用いただけます。今話題のハーブ「クロモジ」のエキスをブレンド
 しており、健康や美容を気にされる方にもぴったりです。

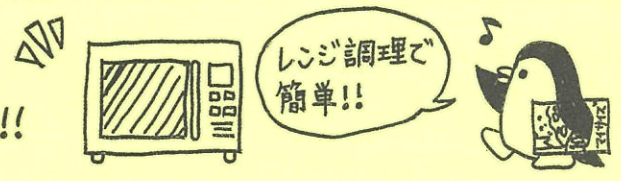


＜使い方＞

1日目安量25ml当たり、黒酢16ml、食物繊維を4.5g摂ることができる健康サポート飲料です。
 原液のまま、またはお好みで水や炭酸水(トニックウォーター)などで割ってお飲みください。

✿ マイサイズ 商品 ✿

量もカロリーも自分に合わせたマイサイズ商品。
 全てレンジ調理で1食なんと100kcal~150kcal!!
 より健康に気を使う方へおすすめで☆



☆塩分が気になる方に☆

なかなか難しい塩分コントロール。
 マイサイズ塩分1gシリーズならおいしく塩分コントロールができます。



- ・塩分が気になる方の欧風カレー(中辛) 150g / 1人前
- ・塩分が気になる方のハヤシ 140g / 1人前
- ・塩分が気になる方の親子丼 150g / 1人前
- ・塩分が気になる方の中華丼 150g / 1人前

すべて100kcal!! 😊
 マイサイズ商品「マニャンごはん」
 (140g/1人前、150kcal)と
 あわせて食べても250kcal! ♡

☆たんぱく質をとりたい方に☆

年を重ねると食が細くなり、たんぱく質が不足しがちになります。
 マイサイズたんぱく質10gシリーズで、元気な毎日を!!



- ・たんぱく質を摂りたい方のキーマカレー(中辛) 130g / 1人前
 - ・たんぱく質を摂りたい方のそばろ親子丼 140g / 1人前
- ⇒ すべて150kcal 😊

😊他にも糖質が気になる方シリーズやマイサイズレギュラー商品、各種アレンジレシピなどもホームページで紹介されているので気になる方はチェックしてみてください!!

✿こちらで紹介した商品を購入希望の方はお気軽に薬局までお問い合わせ下さい。