

SAMMA CAFE !

新生活、新たなスタート

季節の変わり目のケア

4月ということで新たな生活が始まり、生活リズムが変わる方も少なくないかと思います。また、季節の変わり目でもあるので体調管理が難しい時期でもあります。お風呂にゆっくり浸かったり、ストレッチなどを行い定期的に自律神経を整えてあげましょう。今月は良い歯の日があるということで、歯のケアについてお話します◎

正しい歯磨きの方法

- ①歯ブラシをペンを持つように持つ
- ②歯に当たる角度は45度を保つ
- ③毛先は歯に当てたまま、5mm～1cmの幅で小刻みにストローク

＋αで……

★歯間ブラシ

★デンタルフロス

も1日1回は使用するようにしましょう。

食後、口の中が酸性（歯に良くない状態）になり、それが中和されるのには15～30分かかるとされています。

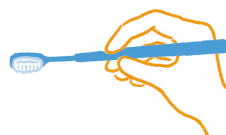
間食が多いと、酸性になっている状態が長くなり虫歯になりやすいので歯のためにも間食は控えましょう。

歯に良い間食

アイス ヨーグルト ←長い間口の中にとどまるかどうか→
ナッツ チーズ ←虫歯菌の出来やすさ→
小魚 するめ フルーツ
(良く噛んで食べられる)

歯に悪い間食

飴、スナック菓子
チョコ、砂糖入りのお菓子
スポーツ飲料、ジュース



今月のイベント・祝日



良い歯の日

4月18日



ゴールデンウィーク

4月29～5月5日

※薬局は祝日閉局です。

処方箋は交付日を含めて4日以内に薬局にお持ちください！

今月のPickup♪

今年も目黒川の桜まつりは中止とのこと。ライトアップや露店はないものの、桜は綺麗に咲き始めています！人混みは避けつつ、桜を眺めながら散歩するのも気分転換になって良いですね♪



★ご存知ですか？マイナンバーカードが保険証として利用できます★

＊メリット

- ・就職、転職、引っ越しをしても健康保険証として使えます。
- ・特定健診、服薬履歴、医療費の情報が確認できます。
- ・同意をすれば医師や薬局に情報を共有できます。
- ・手続きなしで限度額を超える一時的な支払が不要になります。
- ・確定申告の医療費控除が簡単になります。

＊使い方

カードリーダーに、マイナンバーカードをかざしてください。顔認証またはマイナンバーカードのパスワード（数字4桁）の入力によって本人認証を行います。（窓口職員の目視も可）。

なお、健康保険証も引き続き使用できます。

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、事前に申し込みする必要があります。

①マイナポータルから申し込み

②セブン銀行ATMから申し込み

③顔認証付きカードリーダーを導入済みの医療機関・薬局での申し込み

マイナンバーカードで受診できるのは、カードリーダーが設置されている医療機関や薬局に限られます。



アオイメディカルグループは全店舗顔認証付きカードリーダー設置済みです♪（山口彩奈）



担当管理栄養士：福永 祐香

今月の栄養士コラム

～春はストレスの季節？心に栄養を～



＜春はストレスが溜まりやすい季節＞

春にストレスを溜め込んでしまいがちな原因は、2つあります。

一つ目は“気温、気候の変化”です。冬から春にかけての外気温の変化は、知らず知らずにストレスがかかります。三寒四温と呼ばれる春先は1日の気温差が10℃近く変わることもあり体温調節が難しくなります。また、雨の日も多くなり、気圧が不安定になることによって、心身ともに負担がかかります。

二つ目は“環境の変化です”入学、就職、転職などが多い4月。人間関係の変化や慣れない日常の変化によって精神的や肉体的に不調を起こしやすくなります。



ストレス緩和のために

＜積極的に取り入れたい栄養素＞

●ビタミンC、ビタミンE

ストレスに対する防御反応を高めてくれます。

…ピーマン、レモン、じゃがいも、かぼちゃなど。



●トリプトファン

体のリズムを整えて、快眠しやすい状態に。

…大豆製品、乳製品など。



●ビタミンB群

中枢神経の働きを安定にして、イライラや不安を和らげてくれます。

…鶏肉、豚肉、レバー、魚類など。



＜ストレスを分散しよう！＞

- ぐっすり寝る。
- 太陽の下で体を動かす。
- 趣味に没頭してみる。
- 親しい人と話して沢山笑う。
- 自然（緑）を眺める。

などなど、ムリをしすぎず、時々しっかり体を労ってあげましょう！



シンプルで簡単！あっさりしていて食べやすい◎

＜豚肉&ピーマンの塩レモン炒め＞

★材料（2人分）

- ・豚バラ肉 200g
- ・ピーマン 3個
- ・レモン汁 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・塩、胡椒 適量
- ・サラダ油 適量

★作り方

1. ピーマンは半分に切り、種とヘタをとって細切りにする。
2. 豚肉は一口大に切る。
3. フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。
4. 豚肉に色がついたら、ピーマン、レモン汁、酒、塩、胡椒を入れて炒める。
5. 全体に味が馴染んだら火を止め、器に盛り付けて完成！



お薬を待たずに貰いたい方へ😊

各店舗のLINE@へ、処方箋の写真を送っていただければお薬をご用意できたときにお知らせを受け取れます。

LINE@友達登録は下から↓↓



葵薬局目黒駅前店
@p2r6619b



ポッポ堂薬局五反田店
@pg202010



ポッポ堂薬局大井店
@137cgoqr