

 栄養士column

管理栄養士 福永 祐香

私の趣味を紹介します

葵薬局目黒駅前店の黒木です。

今回は御朱印について紹介させていただきます。

御朱印は参拝の証として寺社で頂けるもので、御朱印は基本的に印刷物でなく、神職の方が丁寧に手書きしてくださるので、世界に一つのもので。

神社の特色がでたユニークな御朱印や季節、イベント限定のものがあり、同じ寺社でも参拝する時期が違えば異なる御朱印が頂けるのも魅力的です。

私が特に好きな神社は宇佐神宮です。

参道が自然豊かで気持ちが落ち着き、本殿まで歩く時間も景色を楽しめるのでとても癒されます。

旅行に行くと旅先で寺社を参拝してめぐると、気分転換になっていいです。

最近ではコロナの影響で御朱印帳への記帳は控え、書き置きで頂くことも増えましたが、あとで御朱印帳を見返すのも楽しみの一つです。



肥満防止オススメの食材



**根菜類** … 低エネルギーで食物繊維やミネラルの含有量が多く、噛み応えもあるので、食べ過ぎ防止に



**海藻、きのこ類** … ほぼエネルギーが無く、食物繊維やビタミン、ミネラル豊富



**緑茶** … 体脂肪の消費を助けるカテキンが含まれている

どっちが低カロリー？

Q1. **A 唐揚げ定食** VS **B チキン南蛮定食**

answer

唐揚げ定食850kcal チキン南蛮定食1050kcal

**A**

どちらも鶏の揚げ物に変わりはないが、マヨネーズを使ったタルタルソースはさらに油脂量が多くなるので要注意

Q2. **A ネギトロ丼** VS **B カツオのたたき丼**

answer

答えネギトロ丼610kcal カツオのたたき丼550kcal

**B**

脂の乗ったネギトロに比べ、カツオのたたきは魚の中でも脂質が低く、薬味も健康に良くてオススメです。

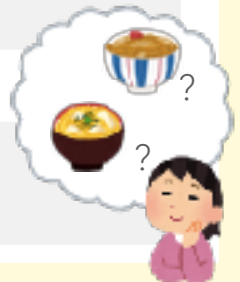
Q3. **A 牛丼** VS **B 親子丼**

answer

牛丼710kcal 親子丼620kcal

**B**

牛肉を使う牛丼より鶏肉を使う親子丼の方が低カロリー。親子丼は卵も入っているため、たんぱく質が豊富です。



 今月のレシピ

管理栄養士 近藤 彩香



＼ダイエット中 不足しがちな栄養素もバッチリ／

鶏ささみの胡麻和え

材料 (2~3人分)

- 小松菜 5株
- にんじん 1/2本
- 鶏ささみ 2本
- ◎酒 大さじ1

- ★砂糖 小さじ2
- ★醤油 大さじ1
- ★鶏ガラだし 小さじ1
- ★いりごま 大さじ1
- ★ごま油 大さじ1

【作り方】

- ① 小松菜は根元を切り落とし3cm幅に切る。にんじんは皮を剥き細切りにする。
- ② 耐熱ボウルに小松菜、にんじんを入れ、ラップをして電子レンジで600w 4分加熱する。加熱したら、粗熱をとってしっかりと水気をきる。
- ③ ささみは筋を取り、耐熱ボウルに並べて◎の酒を加えてラップをし、電子レンジで600w 2分30秒加熱する。加熱したら、粗熱をとり、手でほぐす。
- ④ ★の調味料を合わせ、②と③の食材を入れて混ぜ合わせる。

# SAMMA CAFE !

## 夏太り、どうしたら良い？

暑い日々が続き、体もバテ気味に・・

体を動かすのも大変だけど、肌を出すとお肉が気になる・・なんてことはありませんか？今回は薬剤師視点からの夏の肥満対策、また漢方について解説します。

### ①まずは太りにくい身体に

無理な食事の制限は控えましょう。食事を抜くと代謝が落ち、かえって痩せにくい身体になってしまいます。また代謝を助ける為水分はしっかり摂取しましょう。

【年齢別必要量】

30歳未満・・40ml

30～55歳・・35ml

56歳以上・・30ml

水分量の計算方法＝体重(kg)×年齢別必要量(ml)

### ②漢方で痩せやすい身体へ

太り方によって適している漢方が異なりますが、ここでは代表的なものを3つピックアップします。

### ★防風通聖散★

(ぼうふうつうしょうさん)

- ☑️水太りよりかは脂肪太り
- ☑️お腹周りの脂肪
- ☑️比較的体力がある
- ☑️便秘気味

#### ＊One point＊

18種類の生薬含有。  
含まれている生薬の数が多いほど効果が出るのに時間かかるとされています

薬局内で販売しているものもあります♪→

### ★防已黄耆湯★

(ぼういおうぎとう)

- ☑️水太り
- ☑️関節痛、むくみがある
- ☑️虚弱体質、冷え性
- ☑️量を食べてないのに太る

#### ＊One point＊

防風通聖散とは対照的。  
トイレに近くなるので注意！

### ★大柴胡湯★

(だいさいことう)

- ☑️ガッチリ固太り
- ☑️筋肉質
- ☑️イライラしがち
- ☑️過食、食欲にムラ

#### ＊One point＊

更年期の方や、ストレス由来の肥満にも使う事があります



### 待ち時間が気になる・・・

処方箋は順番通りに受け付けていても、お渡しする順番が前後する場合があります。特に、お子様の粉やシロップ・軟膏のミックス、一包装にはお時間を頂いてしまいます。

また飲み合わせの確認や処方箋の内容の不備・確認事項がある場合、病院に問い合わせをしております。ここで処方内容が変更になるケースも少なくありません。

全て正確・安全にお薬をお渡しするために必要な業務です。ご理解いただければと思います。

※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♪

## 夏のトラブル対策コーナー

日焼け止めや虫刺され時のかゆみ止め、また経口補水液も揃えています。熱中症や風邪症状での水分補給におすすめです。ゼリータイプの他、乳幼児用の経口補水液も入荷しました！詳しくはスタッフまで。

