

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう



すずらん食通信

NO.332

2024年6月号

覚えよう!!

毎日食べたい10食品群



合言葉は さあ、にぎやかに、いただく

さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く
さかな	あぶら	にく	牛乳 乳製品	緑黄色 野菜	海藻	いも	たまご	大豆製品	果物	

この10個の食品群は、健康を保つ上で特に必要な栄養素が多く含まれている、**栄養価の高い食品**です。ご飯やパン、麺類などの主食に加えて、おかずや間食として、これらの10個の食品群を毎日食べて、栄養不足にならないことが健康長寿に繋がります。1食品群を1点として、**毎日7点以上を目標に食べる**と良いとされています。

あなたは何点？チェックしてみましょう

いつもの食事を振り返って、**ほとんど毎日食べているものに○**を付けましょう。
どんなに少量でも大丈夫です。少しでも食べていれば、○にしましょう。

毎日7点以上を目指そう！

			ほとんど毎日食べる (1点)	食べない日がある (0点)
たんばく質	さ	さかな	魚、イカ、タコ、エビ、カニ(練り製品含む)	
	に	にく	牛・豚・鶏肉、ウインナー、ハムなど	
	た	たまご	鶏卵、うずら卵	
	だ	大豆製品	豆腐、納豆、油揚げ、枝豆、きなこなど	
	ぎ	乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズなど	
ミビ タミ ン	や	緑黄色野菜	人参・ほうれん草・トマトなど	
	か	海藻	ひじき、わかめ、のりなど	
	く	果物	生の果物、缶詰の果物	
エ ネ ル	い	いも	じゃがいも、さつまいも、里芋など	
	あ	あぶら	バター、マーガリン、料理に使う油	

ほとんど毎日食べる
の○の数 点

<0~3点>

栄養が偏っています。
いろいろな食品を意識して、食べ
ましょう。

<4~6点>

もう少し！
あと1~2個食品群が増えるとい
いですね。

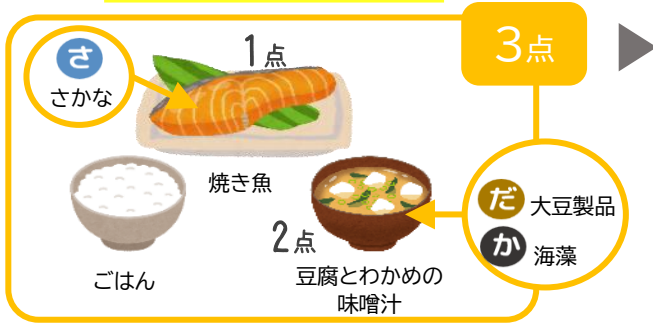
<7点以上>

素晴らしい！
この調子で食事に気を付けましょ
う。

✔ 点数をあげる工夫をしよう！

点数が高いという事は、おcaずに使う食材が豊富で、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素をしっかりと摂れているということです。少しの工夫で点数をあげることができます。

□ちよい足しで点数アップ



□たんぱく質を意識して食べる

点数が低い方は、まずたんぱく質が多い食品を増やす工夫をしましょう。

- 例)菓子パン → サンドイッチ(卵、ツナ、ハム等)を選ぶ
 うどん → 卵、ちくわ、油揚げなどを入れる
 汁物 → 厚揚げ、鶏肉、肉団子などを入れる

□1週間毎日食品群チェックをしてみる

1週間続けて食べている食品群をチェックしてみると、あまり食べない食品が分かります。

- 例) 肉ばかりで、魚や大豆製品の回数が少ない
 牛乳や果物をあまり食べない
 海藻やいも類が少ない など

食べていない食品を意識すると、自然に点数が増える！

✔ おすすめ一品料理

ひじきとじゃこの和風チャーハン <1人分>

エネルギー：430kcal、たんぱく質：14.6g、脂質：12.5g、炭水化物：60.6g、カルシウム：102mg、塩分：1.8g



材料(2人分)

	温かいご飯	2膳分
か	芽ひじき	大さじ2
さ	ちりめんじゃこ	大さじ3
や	豆苗	1/4袋
た	卵	2個
	塩	少々
あ	ごま油	大さじ1
A	濃口しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2
さ	鰹節	1g
	白ごま	小さじ1

作り方

- ①ひじきは水で戻してザルにあげ、キッチンペーパーで水気をとる。
- ②豆苗は1cm長さに切る。
- ③卵に塩を加えて混ぜる。
- ④フライパンにごま油の半量を入れて熱し、③を入れ、半熟の炒り卵を作って取り出す。
- ⑤フライパンをきれいにして、残りのごま油、①、ちりめんじゃこを加えて炒める。
- ⑥ご飯を加えて炒め、②、④を加えてさっと炒める。
- ⑦Aを鍋肌から回し入れ、炒め合わせる。
- ⑧皿に盛り、鰹節と白ごまを散らす。

- ・この料理で使う食品群：5個
- ・使う回数が少なくなりやすい海藻と魚を使ったチャーハンです。
- ・たんぱく質やカルシウムが豊富です。

夏野菜の豚しゃぶサラダ <1人分>

エネルギー：310kcal、たんぱく質：17.7g、脂質：21.2g、炭水化物：9.4g、ビタミンA：70μgRAE、塩分：1.1g



材料(2人分)

に	豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用)	160g
	酒	大さじ1
や	オクラ	4本
	きゅうり	1/2本
や	トマト	1個
や	青じそ	6枚
	塩麴	大さじ1
	すりごま(白)	大さじ1
あ	サラダ油	小さじ2
	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	濃口しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ①オクラは塩(分量外)で板ずりし、茹でて斜め1cm厚さに切る。
- ②きゅうりは縦半分に分けて、斜め薄切りにする。
- ③トマトは半分に分けて、薄切りにする。
- ④鍋に湯を沸かし、弱火にして酒を入れて沸騰を落ち着かせてから、豚肉を1枚づつを入れて茹で、ザルに上げて冷ます。
- ⑤混ぜ合わせたAに、①、②、④と青じそをちぎりながら加えて、混ぜ合わせる。
- ⑥皿に③を並べて盛り付け、その上に⑤を盛り付ける。

- ・この料理で使う食品群：3個
- ・野菜がたっぷりとれるおcaずサラダです。蒸し暑い日でも、さっぱりと食べられます。

薬剤師からのミニ情報



～ サプリメントと薬の関係～

健康補助食品として使われているサプリメントですが、薬との関係や飲む時の注意点を紹介いたします。

✔ サプリメントとは

一言にサプリメントといっても、さまざまな種類があります。サプリメントを使う目的としては健康の維持、栄養成分の補強、疲労回復やダイエット、病気の予防などがあります。そんな私たちの生活に身近なサプリメントですが、薬と相性が悪いものがあるということをご存じでしょうか。



✔ サプリメントと薬の関係

薬の中には、サプリメント（健康食品）と相性が悪い薬があります。その薬と一緒に飲むとものによっては薬の効果が強く出てしまったり、逆に弱まってしまうことがあります。

健康食品 (サプリメント)	薬	影響
イチヨウ葉エキス	ワーファリン、アスピリンなど (血液をサラサラにする薬)	薬の効果を 強める
ビタミンA	ワーファリン (血液をサラサラにする薬)	薬の効果を 強める
ビタミンB ₆	レボドパ (パーキンソン病の薬)	薬の効果を 弱める
ビタミンD	アルファカルシドールなど (骨の薬)	薬の効果を 強める
ビタミンK	ワーファリン (血液をサラサラにする薬)	薬の効果を 弱める
青汁	ワーファリン (血液をサラサラにする薬)	薬の効果を 弱める



健康の補助に便利なサプリメントですが、薬を飲まれている時は少し注意が必要な時があります。もし現在飲んでいるサプリメントと薬の相性が気になる場合は医師や薬剤師にご相談ください。
また、サプリメントを飲んでみたいけど、どんなものを飲んだらいいかわからない、どんなものがあるか知りたいという方は薬剤師にご相談ください。



すべての病院・医院の
処方せんを
受付致します

◎お薬手帳を
お持ちください。



<電子お薬手帳「hoppe」
のダウンロードはこちら>

すずらん薬局の栄養士紹介！



すずらん薬局
認定栄養ケア・ステーション
管理栄養士の青山です！

最近塩麴にはまっています。この食通信のおすすめ料理にも使っているので、作ってみてください😊



地域の公民館や集会所の集まり、百歳体操のサークルなどにお邪魔して、**栄養講座**や**体組成測定会**を行っています。興味のある方は、下記にご連絡ください♪

TEL：082-532-8230

**マイナンバーカードが
健康保険証として
利用できます！**



申込方法は
特設ページでも
確認できます！



※健康保険・薬局によって適用期間が異なります。
利用できる健康保険・薬局については、スタッフやホッパーが印付です。

https://myna.go.jp/html/tokeshohoroyou_top.html

参加
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!



6月のイベント情報

血管年齢測定会		指先の血管の脈度の速さや心拍間の変化から、 血管老化度 や 血管年齢 を測定することができます。			
6/6 (木)	14:30~17:00	高宮店	(安芸高田市高宮町 佐々部983-18)	TEL : 0826-59-0165	当日参加OK
6/26 (水)	15:00~17:30	竹屋町店	(中区竹屋町8-8)	TEL : 082-241-2207	
握力測定会		ペットボトルの蓋が開けられますか? 握力 は 全身の筋力を表す指標 とされています。			
6/12 (水)	10:00~16:00	上安店	(安佐南区上安2-29-11)	TEL : 082-836-3790	当日参加OK
6/27 (木)	9:00~16:00	袋町店	(中区袋町4-6)	TEL : 082-244-6467	
お薬相談会		薬について、質問などをじっくり聞きたいという方にお勧めです。(お薬手帳があるとスムーズにお話しできます)			
6/12 (水)	13:00~17:00	竹屋町店	(中区竹屋町8-8)	TEL : 082-241-2207	当日参加OK
骨密度測定会		骨密度 は 年齢とともに減少 します。骨密度を測定して、骨の健康を保ちましょう!			
6/15 (土)	14:00~17:00	本店	(中区袋町4-1)	TEL : 082-545-4711	予約制
InBody 体組成測定会&塩分測定会		ご希望の方にはご家庭のお味噌汁の塩分を測定します。			
6/19 (水)	10:00~17:00	海田店	(安芸郡海田町 南大正町3-25)	TEL : 082-516-6880	予約制
お薬相談・血圧&心電図測定会		両手の指を電極に接触させることで心電図を記録し、結果を解析します。			
6/20 (木)	13:00~16:00	庚午店	(西区庚午中3-6-11)	TEL : 082-507-0201	当日参加OK
InBody 体組成測定会		体重以外に、 腕、脚、胴体 などの 筋肉量 や 脂肪の量 も測定できます。			
6/20 (木)	14:00~16:30	船越店	(安芸区船越南2-18-9)	TEL : 082-821-3030	予約制
6/24 (月)	13:00~16:00	ハーブ薬局	(西区古江新町13-36)	TEL : 082-272-6613	当日参加OK
歯周病リスク検査		舌を専用のスポンジ綿棒でぬぐうだけで簡単に検査することができます。結果は数分でわかります。			
6/27 (木)	9:00~16:00	高須店	(西区高須1-5-21)	TEL : 082-273-5010	予約制

7月のイベント情報

InBody 体組成測定会			脳年齢測定会		
7/10 (水)*	14:00~17:00	※7/10のみ 予約制 7/11~16は 当日参加OK	7/11 (木)	14:30~17:00	当日参加OK
~7/16 (火)			高宮店	TEL : 0826-59-0165	
竹屋町店	TEL : 082-241-2207		物忘れ測定会		
7/18 (木)	13:00~16:00	予約制	7/11 (木)	15:00~17:00	当日参加OK
庚午店	TEL : 082-507-0201		舟入本町店	TEL : 082-294-6281	
7/20 (土)	14:00~17:00	予約制	7/18 (木)	9:30~16:00	当日参加OK
本店	TEL : 082-545-4711		高須店	TEL : 082-273-5010	
7/24 (水)	14:00~16:30	予約制	血管年齢測定会		
紙屋町ビル店	TEL : 082-545-5017		7/17 (水)	13:00~16:00	当日参加OK
お薬相談会			袋町店	TEL : 082-244-6467	
7/10 (水)	13:00~15:00	当日参加OK	骨密度測定会		
五日市観音店	TEL : 082-943-5521		7/25 (木)	14:00~16:00	予約制
7/19 (金)	13:00~16:00	当日参加OK	海田店	TEL : 082-516-6880	
ハーブ薬局	TEL : 082-272-6613		握力測定会		
7/24 (水)	13:00~17:00	当日参加OK	7/26 (金)	10:00~16:00	当日参加OK
竹屋町店	TEL : 082-241-2207		船越店	TEL : 082-821-3030	

発行元:すずらん薬局グループ

【栄養士】青山・藤本【薬剤師】藤井