

地域の人々が応援したくなる人と薬局
～あなたがいるから、この薬局に来た～

2023年 10月号

フォーラルだより



世界メンタルヘルスデー

世界メンタルヘルスデーとは、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし正しい知識を普及することを目的として、1992年世界精神保健連盟が毎年10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と定めたもので、正式な国際記念日とされています。厚生労働省は、2019年から「世界メンタルヘルスデー」にちなみ、メンタルヘルスへの理解を求める啓発活動を始め、2020年からは脳や心に起因する疾患やメンタルヘルスへの理解を促す「シルバーリボン活動」にも力を入れています。



SILVER RIBBON JAPAN

シルバーリボンは、統合失調症の息子さんを持つアメリカ人夫婦が周囲の差別や偏見に苦しんだ経験から病気への理解を求め、銀のリボンを配布したことが始まりです。

夫婦が空を見上げると雲の隙間からこぼれる太陽の光が銀色に輝き、希望の光のように感じられたことからシルバーがシンボルカラーになりました。

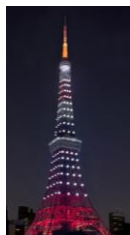
精神障害への理解を深めるとともに、精神障害で苦しむ方々が前向きな気持ちになれるようにという思いを含め、10月10日に東京タワーがシルバーに点灯します。



世界メンタルヘルスデー 2023
～つながる、どこでも、だれにでも～

今年は10代から20代の心の健康がテーマ！

<世界メンタルヘルスデーJAPAN2023特設サイト>
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/



あかね薬局のアクアリウムを紹介



ネオンテトラやコリドラス等
色々な種類の熱帯魚！



あかね薬局の水槽は、老若男女問わず
皆さんのニコニコ&癒しスポットです♪
水槽を見に来る事が日課のお子さんもいます♪
魚の赤ちゃんやエビ、見つけられるかな？！

丸ノ内線新大塚駅/有楽町線護国寺駅徒歩7分 / 健康サポート薬局 / 地域連携薬局

メンタルヘルスを整えるには？

メンタルヘルスとは心の健康状態のことです。心の健康には脳内神経伝達物質の一つであるセロトニンの働きが自律神経を整え、精神の安定に作用しているといわれています。セロトニンの分泌を促進させるには

1. 朝起きたら朝日を浴びる（カーテンを開けるだけでもOK!）
2. 午前中の適度な有酸素運動
3. 深呼吸や瞑想など呼吸に意識を向ける

POINT

実は脳内に存在するセロトニンの量は全体量のわずか2%ほどで、その多くは消化管（食道・胃・腸等）に存在しており、セロトニンは消化管の運動を促す働きもあります。腸は第2の脳と言われるとおりに脳と密接につながっていて心の健康状態のバロメーターです。腸内環境を改善しメンタルヘルスを整えましょう。

《誰でも利用できる相談窓口》

悩んでいるあなたへ、
悩んでいる人を支えたいあなたへ

「こころの健康統一ダイヤル」厚生労働省

☎ 0570-064-556

「いのちの電話」三平のいのちの電話運営

☎ 0570-783-556

「24時間子供SOSダイヤル」文部科学省

☎ 0120-0-78310



フリーダイヤル

つなぐ

ささえる

0120-279-338

外国語による相談 Helpline for foreign people

英語、中国語、韓国語、タイ語、タガログ語、スペイン語、ポルトガル語、
ベトナム語、ネパール語、インドネシア語…

《18歳以下の子供のための相談》

チャイルド
ライン



- 電話相談：水・木・金・土 16～21時
0120-99-7777（無料）
- チャット相談もできます

《職場あんしん委員会》

管理栄養士コラム

今月のテーマ 間食の工夫

暑い夏が終わり、過ごしやすい季節になりました。食欲の秋ですが、お菓子やスイーツをついつい食べ過ぎてはいませんか？今月は間食の上手な取り入れ方についてお伝えします。

間食を食べ過ぎると



食べ物に含まれる「糖質」は食後の血糖値の変動に大きく影響します。特に、和菓子のような餡子を使用したお菓子や菓子パンは糖質量の多いものが多く、食後の血糖値は高くなります。食後に上がった血糖値は、通常約2時間ほどで食前の状態に戻りますが、間食をする時間によっては、血糖値が十分に下がり切らない状態で次の食事を摂ることになったり、血糖値が高いまま就寝すると、朝まで高血糖の状態が続くことにもつながります。高血糖状態が長く続くと、血管が傷つき、様々な合併症を引き起こすリスクが高まるので注意が必要です。

間食するとき、守ること



- ①栄養成分表示をチェック！1日200kcal以内が目安です。
- ②大袋より小分けになっているものを！大袋はお皿に取り分けましょう。
- ③買い置きは食べ過ぎの元！お菓子のまとめ買いは避けましょう。
- ④夕食後、寝る前は食べない！就寝前2時間以内の間食は避けましょう。
夕食が遅くなりそうなときは、間食におにぎりなど主食を摂り帰宅後は軽めに夕食を摂りましょう。
- ⑤よく噛むものを選びましょう。満腹感を得る効果があります。

間食で摂りたい栄養素

間食には、3食の食事で摂り切れない栄養素を補う役割もあります。
★食物繊維：腸内環境を整え、便通をよくする働きがあります。
★ビタミンB1：エネルギー代謝に作用するビタミンです。エネルギー代謝が速やかになることで疲れにくくなったり、疲労回復が早くなります。
★カルシウム：骨や歯を形成する成分です。骨粗鬆症予防にも重要です。

りんご1/2個 干し芋 1枚 ヨーグルト(加糖) カシューナッツ(10粒) 寒天ゼリー



約80kcal



約100kcal



約60kcal



約100kcal



約80kcal

★管理栄養士による無料（10分）食事相談実施中★

食事のことで気になることありましたら、お薬の待ち時間などに予約なしでいつでも相談できます。

処方箋がなくても、気軽にお立ち寄りください♪

おすすめレシピ

グラノーラの
ヨーグルトアイス



食物繊維をたくさん摂れるので便秘が気になる方にお勧めです。

レシピ

- ①バナナは細かく切るか、フォーク等でつぶす。
- ②ヨーグルトに①、ブルーベリー、砂糖を加えて冷凍庫で冷やす。
- ③ととき冷凍庫から出してかき混ぜる。
- ④1時間ほど冷やしたら、グラノーラを入れて混ぜ、更に30分～1時間程度冷凍庫で冷やす。 《さざなみ薬局 管理栄養士》

材料（1人分）

- ・バナナ 1/4本
- ・ヨーグルト 70g
- ・ブルーベリー お好みで
- ・砂糖 大さじ1
- ・フルーツグラノーラ 25g

レシピコンテスト★結果発表★

店頭・SNS票 1位 夏野菜カレー

スタッフ票 1位 ③ととろ肉巻きのごまソースがけ

全レシピはこちらから！

⑦ オクラが美味しい春雨スープ 2位

さっぱり！山形だし風そば 3位

レンジで5分！夏野菜ラタトゥイユ 2位

⑧ 夏野菜カレー

★投票へのご参加ありがとうございました！★
 野菜の摂取量1食あたり120g以上を目指して、ぜひ今後もレシピをご活用ください♪



フォーラルの薬局



公式ホームページ



アプリダウンロード



管理栄養士



Instagram



Facebook



地域連携薬局認定:15店舗 健康サポート薬局認定:11店舗

発行:2023年10月1日 発行者:フォーラルだより編集チーム 〒136-0072 東京都江東区大島1-9-8