

# フォーラルだより



## ◆ レシピコンテスト 8月開催! ◆

地域の皆さんの健康づくりを応援するため、フォーラルのスタッフが考えたレシピをコンテスト形式でご紹介します! 今回のテーマは「野菜を摂るレシピ」です☆投票にもぜひご参加ください♪

### ◆ テーマ 「野菜を摂るレシピ」

8月31日“やさい (831) の日”にちなんで  
野菜を120g以上摂れるレシピを考案しました!



### ◆ 投票方法 ①薬局待合室の投票BOXより投票



②Instagramのコメント欄に投票  
←フォーラルInstagramはこちら☆

### ◆ 投票受付期間 8月1日～8月31日

### ◆ 出場レシピの条件

- ・野菜 120g 以上使用
- ・食塩 2.0g 以下
- ・朝食、昼食に! 15分以内で作れるレシピ



## 出場レシピ

① 食欲が落ちる暑い日に!!  
夏にびったり!  
簡単冷や汁

レシピ

② 夏野菜さっぱり和風サラダ

レシピ

③ とろとろ肉巻きのごまソースがけ

レシピ

④ レンジで5分☆  
夏野菜  
ラタトゥイユ

レシピ

⑤ ☆夏野菜の  
さっぱり  
ツナマリネ☆

レシピ

⑥ さっぱり! 山形だし風そば

レシピ

⑦ オクラが  
美味しい  
春雨スープ

レシピ

⑧ ナスの夏野菜どが

レシピ

⑨ 夏野菜のレモンサラダ

レシピ

⑩ レンジで夏野菜キーマドライレ

レシピ

⑪ 夏野菜の  
チーズ焼き

レシピ

⑫ 生春巻きサラダ

レシピ

皆さまの投票へのご参加を心よりお待ちしております♪

《SNSチーム》

# 管理栄養士コラム

フォーラルの薬局は、全店舗に管理栄養士が常駐しています。

## 今月のテーマ： 夏バテ予防の食事

今年の夏も猛暑が続いていますね。今回は暑さに負けない食事の工夫について紹介します！

食事が麺類などの炭水化物ばかりになってしまったり、冷たいものを摂りすぎてはいませんか？夏バテは室内外の温度差などによる自律神経の乱れが主な原因といわれています。偏った食事では、エネルギーの不足や胃腸の機能低下を招き、夏バテを助長させてしまうこともあるため注意が必要です。

### 夏に不足しがちな栄養素とおすすめ食材

夏は麺類など炭水化物中心の食事になると、たんぱく質が不足しがちです。特に豚肉やうなぎ、種子類、豆類などには、糖質を代謝してエネルギーに変えるビタミンB1も含まれているので、夏バテ予防にピッタリな食材です。



豚しゃぶサラダ、レパニラ、納豆キムチチャーハンや、普段のご飯を白米から玄米に変えるのもおすすめです！

### 食欲が出ない時には...

① 香辛料・香味野菜をアクセントに！



大葉 生姜 ねぎ  
② つるんと食べやすく胃腸に優しいねばねば食材を取り入れましょう！



大葉、生姜、みょうが、  
ポン酢を合わせれば  
簡単さっぱり万能タレに！  
オクラ、とろろ、  
めかぶ、納豆など  
を合わせてご飯や  
冷奴のお供に！

### ★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ご相談できます。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

### とろろのさっぱり和風ビビンバ



暑い夏も栄養満点のお食事で乗り越えましょう☺  
とろろとたっぷりの薬味で夏バテの時もさっぱりと召上がれます☺✳  
納豆と豚肉で食べ応えも👍

#### 材料(2人分)

- 豚こま切れ肉 120g
- ごま油 小さじ1 (1/2ずつ使用)
- 合わせ調味料  
砂糖、酒 大さじ1  
[F1]ジャ、みりん、醤油 大さじ1/2  
にんにく、生姜チューブ2cm
- もやし 1/5袋 ・小松菜 1/2束
- キムチ 30g
- 長いも 80g ・醤油 小さじ1
- 温泉卵 2個 ・納豆 1パック
- 薬味(大葉・ねぎ・ミョウガ) お好み
- ご飯 2杯

#### レシピ

- フライパンに、ごま油をしき豚肉を焼く。焼き色がついたら合わせ調味料を入れて炒める。
- 別のフライパンに、ごま油をしき、もやし、小松菜、キムチを炒める。
- 長いもをすり、醤油と合わせておく。温泉卵は殻から出しておく。納豆は混ぜておく。薬味はきざんでおく。
- 丼ぶりご飯に①～③をお好みで盛り付けて完成

＜ひばり薬局 管理栄養士＞

## イベント予定

- とまと薬局 (東京都江東区)  
8/5 とまと薬局『アロマ石鹸を作ってみよう』
- とまと薬局 (東京都江東区) 🖐️👏  
8/12 とまと薬局  
『第二弾 新井先生のグーパー体操』
- あすか薬局 (東京都江戸川区)  
8/17 あすか薬局『薬と食事の無料相談会』
- みのり薬局 (東京都中央区)  
8/24 中央区敬老館『隠れ脱水に注意！』
- とまと薬局 (東京都江東区)  
8/26 とまと薬局『KOTO活き粋体操』
- はるか薬局 (東京都台東区) 🎈🎉  
8/27 千束こどもまつりガレージ内  
『アロマセミナー (バスボム・バスソルト)』

## 店舗紹介

### よつば薬局



JR横浜線古淵駅車6分  
JR横浜線町田駅  
小田急線町田駅  
バス7分徒歩3分

地域連携薬局認定：17店舗 健康サポート薬局認定：11店舗

全国どちらの医療機関の処方箋も受付けております。ぜひお持ちください！

東京都町田市にある、よつば薬局です。7月1日～新たにフォーラルの仲間となりました。地域の皆さんの元気で健康な身体づくりをサポートできれば幸いです。お薬のことはもちろん、食事のこと運動のことについてもご相談を承ります。処方箋がなくても、どうぞお気軽にお立ち寄りください。お待ちしております！！



フォーラルの薬局



公式ホームページ



パンクナンバー



管理栄養士



Instagram



Twitter