

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～

2025年 1月号

# フォーラルだより



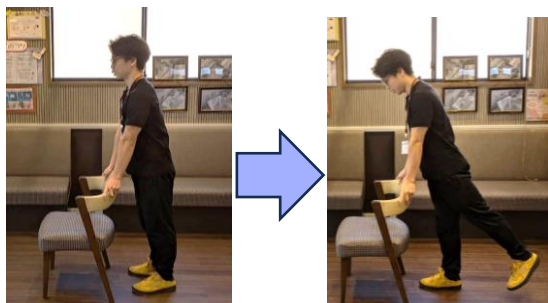
## 動ける体を作ろう！

今回の年末年始は、例年よりも長く、ゆっくりと過ごされた方も多かったかもしれません。その反面、食べすぎ飲みすぎで、運動不足を感じたという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。新年から家で出来る比較的簡単な筋トレをご紹介します。この運動で、基礎代謝の向上やスムーズな歩行などに欠かせない筋肉を鍛えることができます。

### おしり（大殿筋）を鍛える

大殿筋は体の中でも  
最も大きい筋肉の1つです

お尻を鍛えると、  
下半身全体が強化されます



#### 【方法】

- ・椅子などに手を置きまっすぐに立ちます。
- ・おへその下あたりに力を入れ、腰をそらさないようゆっくりとかかとから足を後ろに上げていきます。
- ・上げた足をそのまま3秒キープ これを10回3セット



#### 【ポイント】

動作はゆっくりと。お尻の筋肉を意識する。  
上半身が前傾しすぎたり、腰をそらすなど無理な姿勢は取らないように注意する。



## ひかり薬局の掲示物を紹介



スタッフの飼っている猫ちゃんズ。  
お子様も「猫ちゃんだ!!」とよく  
喜んでいる姿を見かけます

季節ごとに折り紙を掲示してます  
2匹の熊は、アロマ石鹸で作った  
ものです



都営新宿線「大島駅」より徒歩5分/地域連携薬局・健康サポート薬局

### ● 難易度アップ ● 強度を上げたおしりのトレーニング



#### 【方法】

- ・椅子などに手を置き、前かがみになって立ちます。
- ・片足を後方にゆっくり伸ばします。左右交互に10回ずつ

#### 【ポイント】

- ・顔は床に向けたまま、頭から足まで一直線になることを意識し、腰をそったり猫背にならないように注意する。

### 内もも（内転筋）を鍛える

#### 【方法】

- ・本やタオルをひざの間に挟む
- ・挟んだ状態で10秒キープ 3秒休憩 この動きを3セット

内転筋は、骨盤内側から膝にかけて  
内ももの周辺にある筋肉群です

使われにくい筋肉なので  
意識して鍛えましょう



#### 【ポイント】

内股にはならないように、足をそろえる。  
落として壊れるようなものは挟まない。  
強度を上げたい場合は、ゴムボールなどを挟む。

《運動チーム》

# 管理栄養士コラム



## 今月のテーマ 冷え性対策

毎日寒い日が続いていますね。体の冷えを感じていませんか？  
冷え性は、体の血流が悪くなるのが主な原因で、自覚しやすい部位は腰・手足（とくに先端）などです。冷え性は万病のもとといわれるように、冷えが続くと体の機能が落ち、体調不良につながる可能性があります。冷え性は外側からの対策ももちろん大切ですが、食事で体の内側から温めることも大切です！

### ●体を温める栄養素

- ・たんぱく質… 筋肉を作り、熱を生み出す。  
例：肉・魚・卵・大豆製品 など
- ・ビタミンB<sub>1</sub>… 糖質からエネルギーを作るのを助ける。  
例：豚肉・ナッツ類・玄米 など
- ・ビタミンC… 鉄分の吸収を促進し、毛細血管の機能を保持する。  
例：ピーマン・ブロッコリー・レモン・柿 など
- ・ビタミンE… 血流を良くする。  
例：ナッツ類・かぼちゃ・モロヘイヤ など
- ・鉄分… 血液中のヘモグロビンと結びつき全身に酸素を運ぶ。  
例：レバー・赤身肉・ほうれん草・小松菜・干しぶどう など



### ●日常生活で出来る対策

- ①三首(首・手首・足首)を温める  
太い血管が通っているので、温めると全身も温まりやすくなります。
- ②お風呂は湯船に浸かる  
入浴は38～40℃で10～30分程度、就寝1時間半程度前に終わめしょう。
- ③筋トレやストレッチをする  
筋肉は体の中で熱を生み出します。普段運動習慣がない方は、肩の上げ下げや、首回し、腰のひねりなど無理せずストレッチから始めましょう。

引用元：味の素株式会社—コラム—  
冷え性の改善を目指す方法は？

### ★ちよい足ししょうがレシピ★

いつもの料理にしょうがを足すだけ！  
体が温まる一品に早変わり！！

### \*おすすめの組み合わせ\*

ホットミルク+しょうが(絞り汁)  
紅茶+しょうが(絞り汁)  
味噌汁+しょうが(すりおろし、千切り)  
ごはん+しょうが(すりおろし、千切り)  
※ごはんを炊くときにしょうがを加える  
しょうがに含まれる辛み成分の  
ショウガオールは血行促進作用や、  
体を温める働きがあります。  
食事にも取り入れやすくおすすめです。



# おすすめレシピ

カリカリぶりの  
甘酢あんかけ



### 材料(1人分)

- ・ぶり 1切れ
  - ・片栗粉(ぶり用) 小さじ1
  - ・油 大さじ1
  - ・にんじん 1/4本
  - ・たまねぎ 1/4個
  - ・パプリカ 1/4個
  - ・片栗粉(野菜用) 小さじ1
- 調味料A
- ・水 大さじ1
  - ・本みりん 小さじ1
  - ・酢 小さじ2
  - ・砂糖 小さじ2
  - ・醤油 小さじ1・1/2

### 旬のぶりを使ったレシピ

### レシピ

- ① 野菜を千切りにし、袋に片栗粉と野菜をいれ混ぜる
- ② 深めの耐熱皿に①と調味料Aを入れ、ふんわりラップをかけレンジ600Wで3分加熱
- ③ ぶりに片栗粉を振り、フライパンに油をひき、ぶりをカリカリになるまで焼く
- ④ お皿に盛りつけて完成

《ぼぶら薬局 管理栄養士》

## Information

### 2月3日「大豆の日」 レシピコンテスト開催!

大豆の日レシピコンテストを  
2月1日～28日に開催予定です！  
今回は14種類のレシピが公開される  
予定です♪  
各店舗やInstagramにてレシピの  
掲示・投票を行いますので  
お楽しみに(^~^)

タンパク質不足を  
補うレシピです



## イベント予定

- ・1/8 桜台薬局(横浜市)  
薬局店舗内  
「ホバーボールでボウリング」
- ・1/15 あすか薬局(江戸川区)  
アヤスカフェ「離乳食相談会」
- ・1/15 こはる薬局(春日部市)  
武里団地自治会「栄養相談会」
- ・1/16 あすか薬局(江戸川区)  
薬局店舗内  
「薬と食事の無料相談会」
- ・1/16 ひばり薬局(墨田区)  
中川児童館「感染症予防について」



フォーラルの薬局



公式ホームページ



ラインナンバー



管理栄養士



Instagram



Twitter



フォーラル  
FOR ALL since 1952