

LINEから処方箋送信 スマート×予薬

LINEのカンタンやり取りで、待たずにお薬をお受け取りいただけます。



下記店舗インフォメーションより、

お近くの薬局のQRコードを読み取って“スマート×予薬”をご利用ください。

すみれ中央薬局 鎌倉店

鎌倉市笛田 2-1-40
TEL 0467-32-6080
FAX 0467-32-6082



すばる中央薬局 大町店

鎌倉市大町 4-3-22
TEL 0467-23-6100
FAX 0467-23-6101



すばる中央薬局 腰越店

鎌倉市腰越 4-8-1
TEL 0467-38-1601
FAX 0467-38-1602



すばる中央薬局 笛田店

鎌倉市笛田 2-1-34
TEL 0467-73-8255
FAX 0467-38-1831



すばる中央薬局 大船店

鎌倉市大船 4-18-6-1A
TEL 0467-48-5855
FAX 0467-48-5836



**在宅
専門部門
併設** 訪問エリア
鎌倉市全域
藤沢市一部

すばる中央薬局 藤沢店

藤沢市宮前 425-7
TEL 0466-52-0955
FAX 0466-52-0966



**在宅
専門部門
併設** 訪問エリア
藤沢市南部
北部一部地域
鎌倉一部地域

すばる中央薬局 湘南台店

藤沢市湘南台 2-26-17
TEL 0466-44-8935
FAX 0466-47-6888



**在宅
専門部門
併設** 訪問エリア
藤沢市北部
泉区、戸塚区、綾瀬市、
海老名市の一部地域

すばる中央薬局 星川店

横浜市保土ヶ谷区星川 2-3-22
みゆきコーポ1号室
TEL 045-333-1880
FAX 045-333-1881



ニココ薬局 茅ヶ崎本村店

茅ヶ崎市本村 4-22-23
TEL 0467-39-5204
FAX 0467-39-5304



処方箋を撮影 **お客様**

友達登録ができましたら、スマホのカメラで処方箋を撮影してください。

処方箋を送信 **お客様**

撮影した処方箋の画像を送信してください。

処方箋を確認 **店舗**

こちらで処方箋を確認しましたら、メッセージをお返します。

完了のご連絡 **店舗**

お薬の準備ができましたら、完了のメッセージをお送りします。

お薬の受け取り **お客様**

完了のメッセージが届きましたら、ご来店いただき、お薬をお受け取りください。

ご利用
方法

SUBARU PRESS

すばる通信 13

発行日 2024年11月30日 発行元 株式会社エルmano

栄養バランス
取れていますか?

THEME



株式会社エルmano
ホームページは
こちらからご覧ください。



いつもの食事を振り返ってみましょう

皆さんは一日三食バランスよく食事を摂ることができていますか？忙しいこの現代、食事のバランスやタイミングが疎かになってしまったり、何気なく手軽な食事を摂っていたりしませんか？振り返ってみると、気付かぬうちに栄養を摂りすぎていたり、摂らなすぎていたり、なんてこともよくありますよね。規則正しい食生活とは栄養素のバランスのとれた食事を適量食べることです。正しい食生活は身体の健康のためのイメージだと思いますが、心の健康にも関係しています。皆さんの食生活が心身ともに健康になれるきっかけになればと思います。



バランスの良い食事

では健康で明るい毎日を送るためにはどのような食事をするのが良いのでしょうか。バランスの良い食事とは「主食・主菜・副菜」を一定の割合で摂ることとされています。



なぜ人は食べるのでしょうか？

私たちが食事をする理由を考えたことがありますか？大きく分けて栄養面、精神面2つの側面が考えられます。

01 栄養の摂取

食事をすることは生きるために欠かせない活動の一つです。人間は、日中体と脳を使いながら仕事や勉強といった活動をしていますし、寝る時にもエネルギーは消費されます。食事をすることでエネルギーを補うとともに、健康の維持・増進、疾病の予防、治療に必要な栄養素を摂ることができます。

02 精神的健康感の向上、自尊感情の獲得

食事や食事をする環境、その他の要因から感じられる喜びや楽しみ、癒し、安心感など食を通じてプラスの感情を得られます。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分 想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形)

分量	料理例
1つ分 = ごはん(小盛り)1杯、おにぎり1杯、食パン1枚、ロールパン2個	5-7 主食(ごはん、パン、麺) 2つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度
1.5つ分 = ごはん(小盛り)1杯、うどん1杯、ももほし1杯、スパゲッティ	5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) 2つ(SV) 野菜料理4皿程度
1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、真鯛の刺身、ほうろく煮、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー	3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 2つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、スライスチーズ、ヨーグルトドリンク	2 牛乳・乳製品 2つ(SV) 牛乳だったら1本程度
1つ分 = かんかん、りんご、みかん、梨、葡萄、ぶどう、いちご	2 果物 2つ(SV) みかんだったら2個程度

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

(農林水産省HP「食事バランスガイド」より)

毎食バランスの取れた食事をするのは難しいので、1日の中で足し算、引き算をして考えて食事することから始めてもいいかもしれません。

たとえば…

お昼ご飯にパスタを食べたから、夜ご飯は主食を抑えめにして、タンパク質と、ビタミンをたくさん摂ろう！栄養バランスの良い食事を3食摂ることは大切ですが、考えすぎることまたストレスになり悪循環をもたらすかもしれません。まずは1週間に数回から始めるなど少しずつ変えて行けると素晴らしいです。

現代の私たちの食事

前述にもある通り「食事」といえば、栄養を補給して元気・パワーが出るイメージだけでなく、おいしいものを食べたり、食事を共にする人とコミュニケーションを取ることで楽しい気持ちになりますね。おいしくて楽しくてつい食べ過ぎてしまうこともあるでしょう。しかし体にとっては適量が大切です。昨今は便利で美味しい食べ物が増えてきたため、食べたいものをすぐに食べることができて嬉しいですね。手軽に食べられる一方で、糖質や脂質が多いものもたくさんあります。それらを気付かぬうちにたくさん食べてしまうと、過剰なエネルギー摂取となり肥満や糖尿病などの生活習慣病を引き起こす可能性があります。せっかく美味しく食べても、肥満や糖尿病になると食事制限をすることへのストレスや、病気への不安などから気分の低下にもつながります。また便利で美味しい食べ物は栄養が偏りがちになります。身体に必要なビタミンやミネラルが少なく、神経伝達物質が不足し感情や気分を調節しづらくなっていきます。美味しいご飯を食べているはずなのに、気分が下がってってしまうなんてことは悲しいですね。

栄養バランスのとれた食事をすることのメリット

病気のリスク低下

バランスのとれた食事をすることで生活習慣病の予防になります。さらに胃がん・大腸がん・乳がんの発症リスクの低下、糖尿病の発症リスクの低下などが考えられます。

腸内環境の改善

腸には善玉菌、悪玉菌、日和見菌という3種類の腸内細菌があります。善玉菌のエサとなる食物繊維、ビタミンやミネラルなどを積極的に摂取することで3つの菌がバランスよく保たれ、腸内環境が安定します。腸内が安定することで肌荒れの予防・改善も期待できます。

自律神経が整う

栄養バランスの良い食事をすることで心身ともにリラックスできたり、疲れが取れやすい、よく眠れるなど自律神経が整い、気持ちも安定します。

集中力が高まる

決まった時間に食事を摂ることで、体内時計がしっかり動くようになります。朝日を浴び、朝食を食べることで体内時計が働き1日中元気に、集中してやるべきことに取り組むことができます。

適度な運動もしつつ、食事の栄養バランスを意識しながら美味しく、楽しく、心身ともに健康な生活を送りましょう！