



皆さま、初めまして。2020年1月より、あけぼのファーマシーグループの一員となりました管理栄養士の荒木と申します。「調剤薬局に管理栄養士なんていたの？」と思った方もいらっしゃると思います。皆さんが薬局でお薬をもらうまでの待ち時間に、先生に言われたことが気になったけど病院やクリニックでは聞けなかったちょっとした食事のお悩みや生活習慣について話を聞いてもらいたいと思うことがあった時に、これからは私が皆さんのお食事や生活習慣のお悩み相談所となって、少しでも皆さまのお役に立てればと思います。どうぞお気軽にお声かけください♪

今後この栄養だよりでは、さまざまなテーマの献立や疾病予防、旬の食べ物のお話、あけぼのウェルネスグループのイベント情報等を掲載していきたいと思っております。皆さま、どうぞよろしくお願いいたします。

あけぼの薬局管理栄養士考案 免疫力アップ！豚バラと野菜の味噌ナッツ炒め



人間の体に存在している免疫細胞の約70%が腸に集中しており、腸内免疫にはウイルスや細菌に対抗するために免疫を活性化する特徴があると言われています。ヨーグルトなどの発酵食品や野菜などに多く含まれる食物繊維は腸内細菌叢を改善して、免疫力アップに効果的です。

<材料1人前>

- | | | |
|--------------|---|--------------|
| 豚バラ肉…70g | ★ | 味噌…7g |
| しめじ・舞茸…各15g | | ヨーグルト・醤油…各3g |
| キャベツ…20g | | 酒・みりん…各3g |
| ピーマン・人参…各15g | | アーモンド…3粒 |
| ごま油…3g | | |
| おろししょうが…2g | | |



<作り方>

- ① 豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- ② しめじ・舞茸は石づきを落として食べやすいように手で裂く。
- ③ キャベツ、ピーマンはざく切り、人参は短冊切りにする。
- ④ ★のアーモンドは細かく砕いて調味料と合わせる。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、おろししょうがを加え、香りが立ったら①を炒める。
- ⑥ ⑤の脂が出てきたら②と③を加えて炒め、全体に軽く火を通す。
- ⑦ ⑥に④を加えてよく絡め、器に盛る。



3・4月の旬



いちご(中サイズ 5 個約 70g):24kcal ビタミンC:43 mg
苺に豊富に含まれるビタミンCは風邪予防だけでなく、コラーゲンの合成を促進して皮膚や血管を強くする働きがあります。ヘタがピンとしているものが新鮮です。



新玉ねぎ(1/2個100g):37kcal カリウム:150mg
新玉ねぎはみずみずしく甘みも強いいため、生食でもおいしく食べられます。水にさらしてしまうと血液をサラサラにしてくれる成分が水に溶け出してしまうので、そのまま食べるようにしましょう。



おしらせ



❖4・5月のイベント情報❖

<漢方>

生活の木ハーブギャラリー

◎4/15(水) 11:00~15:00 キュート店 よもぎ石鹸づくり

<アロマ>

◎5/7(木) 14:00~15:00 野尻薬局 おうちセラピスト養成講座

◎5/9(土) 14:00~15:00 学園の森店 おうちセラピスト養成講座

<運動>

◎4/18(土) 14:00~16:00 学園の森店 ウォーキングイベント

◎4/25(土) 14:00~16:00 学園の森店 パパのための運動会対策教室①

◎5/9(土) 14:00~16:00 つくば市内の体育館 パパのための運動会対策教室②

<食事>

◎5/14(木) 14:00~15:00 学園の森店 栄養講座「糖尿病とお食事」

◎5/16(土) 14:00~15:00 内守谷店 栄養講座「糖尿病とお食事」

◎5/28(木) 14:00~15:00 内守谷店 栄養講座「糖尿病とお食事」

◎5/30(土) 14:00~15:00 学園の森店 栄養講座「糖尿病とお食事」

<その他>

◎5/24(日) 10:00~16:30 学園の森店 イベント「春の疲れを癒そう(仮)」

◎毎月毎週水曜・第2第4土曜 学園の森店 乳がんリハビリヨガ

それぞれポスターやチラシも配布しているので、詳細はそちらをご覧ください。
興味のあるものがあれば、ぜひお誘い合わせの上ご参加ください！
お待ちしております♪



予約受付中