



すべての人にやさしい薬局でありたい

# すずらん食通信

NO.342

2025年  
4月号

## 朝ごはんを食べよう ～1日を元気に過ごすために～

皆さん、朝ごはんを食べていますか？朝は忙しくて食べる時間がない人や、食欲がないから食べられない人も多いのではないのでしょうか。

朝ごはんには、1日を元気に過ごすためのとても大事な役割があります。



### ✔ どうして朝ごはんが大事なの？

私たちは起きて生活している間の「活動モード」と寝て休んでいる間の「休息モード」、この2つを規則正しく繰り返すことで良い生活習慣が身につきます。朝ごはんは「休息モード」から「活動モード」へ切り替えるためのスイッチであり、1日を元気に過ごすために必要な栄養を補給する大事な役割を担っています。

#### 体のスイッチ



睡眠中の体は、体温が下がっており、朝ごはんを食べることで下がった体温が上昇します。血流が良くなることで、体が目覚め元気に活動できます。

#### 頭のスイッチ



寝ている間も脳は働いているため、起きた時にはエネルギー不足になっています。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが届き、集中力ややる気が出ます。

#### お腹のスイッチ



朝ごはんが胃腸を刺激することで排便を促します。排便によりお腹がすっきりすることで、体の調子が良くなり、快便習慣にもつながります。

### ✔ バランスの良い朝ごはんのポイント！

ご飯やパンなどの**炭水化物**に、肉や魚、卵、大豆製品などの**たんぱく質**、野菜や果物などの**ビタミン・ミネラル**を組み合わせる食べることがバランスの良い朝ごはんのポイントです。

#### 主食 (炭水化物)

ごはんやパンなどの炭水化物は、脳や体を動かすためのエネルギーを作り出す栄養素です。炭水化物が不足すると、集中力が低下したり疲れやすくなります。



#### 主菜 (たんぱく質)

たんぱく質は筋肉や内臓、皮膚などをつくる栄養素で、体内時計を調節する働きがあります。大事な役割が多い栄養素なので、積極的に朝食にとり入れましょう。



#### 副菜 (ビタミン・ミネラル)

ビタミン・ミネラルは体の調子を整え、免疫力の維持や体内の代謝に関わる重要な働きがあります。野菜に含まれる食物繊維は、腸内環境を整え、便通をよくします。



## 朝ごはんをステップアップ!

### STEP 1 朝ごはんを食べていない人は...

まずは**主食**を食べることから始めましょう!  
食パンやおむすびなど、手軽なものから始めてみてはどうでしょうか?



卵かけごはんにしたり、トーストの上に野菜やチーズをのせたり、自分なりのアレンジを試してみよう!



### STEP 2 主食を食べている人は...

**主菜**や**副菜**、**乳製品**、**果物**から、何か1つをプラスしてみましょう!  
夕食のおかずの残りを、朝ごはんにも食べるのもオススメです♪

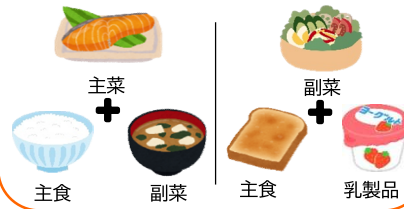
#### 組み合わせの例



### STEP 3 主食+1品食べている人は...

**主食**、**主菜**、**副菜**を揃えましょう!  
この3つを揃えることで、バランスの良い朝ごはんになります。

#### 組み合わせの例



こちらは全て一例です。  
プラスで牛乳や果物が付いても良いですし、サラダが野菜スープになっても大丈夫です!  
納豆や卵も、手軽にたんぱく質をとれる食品です♪

## おすすめ一品料理

### キッシュトースト

<1人分> エネルギー:370kcal、たんぱく質:14.2g、塩分:1.6g  
脂質:16.7g、食物繊維:2.4g



#### 材料(2人分)

食パン(5枚切り)	2枚
マヨネーズ	大さじ1
ベーコン	2枚
マッシュルーム	2個
卵	1個
牛乳	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
コーン(缶)	20g
ピザ用チーズ	20g
乾燥パセリ	少々

#### 作り方

- ①食パンは耳の内側に切り込みを入れ、切り込みの内側をスプーンで潰した後、マヨネーズを塗る。
- ②ベーコンは1cm幅、マッシュルームは石づきを取り、厚さ5mmに切る。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ、②、コーンを加えてさらに混ぜる。
- ④①に③を流し込み、ピザ用チーズをかけて約7~8分トースターで焼く。
- ⑤④を皿にのせ、乾燥パセリをかける。

- ・具材を混ぜて器代わりのパンに流しこむだけ♪ 卵を使用しているので、手軽にたんぱく質をとることができます。
- ・ほうれん草などの野菜をプラスしても◎

焼き時間はご自宅のトースターに合わせて調節してください♪



### トマトジュースdeミネストローネ <1人分>

エネルギー:143kcal、たんぱく質:10.0g、塩分:1.4g  
脂質:4.4g、食物繊維:6.9g



#### 材料(2人分)

キャベツ	2枚
玉ねぎ	1/4個
人参	1/3本
水	250ml
コンソメ顆粒	小さじ2
トマトジュース(食塩無添加)	300ml
ミックスビーンズ	1袋
塩	少々
こしょう	少々

#### 作り方

- ①キャベツは2cm、玉ねぎと人参は1cmの角切りにする。
- ②鍋にAと①を入れ、蓋をして煮る。
- ③具材が柔らかくなってきたら、トマトジュースとミックスビーンズを加え、ひと煮立ちさせる。
- ④③に塩、こしょうを加えて、味を調える。

- ・朝の温かいスープは、体を温め内臓の動きをよくする効果があります♪
- ・煮込むだけで、手軽にたんぱく質と食物繊維を摂ることができます♪

このコーナーの  
担当栄養士  
本店 藤本



# 薬剤師からのミニ情報

このコーナーの  
担当薬剤師  
竹屋町店 石山



## ～セルフメディケーションとは～

平均寿命が長くなり、生活習慣病などが問題になってきた現代において、日々をいかに健康に生きるかが問われています。そこで注目されているのが「セルフメディケーション」です。セルフメディケーションとは、「**自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること**」と世界保健機関(WHO)は定義しています。

### ✓ セルフメディケーションの効果

毎日の健康管理の習慣が身につく

疾患により、医療機関で受診する手間と時間が省かれる



医療や薬の知識が身につく

通院が減ることで、国民医療費の増加を防ぐ

#### OTC医薬品とは

薬局・ドラッグストアなどで処方せん無しで購入できる医薬品です。



(48薬効群) 要指導医薬品・一般用医薬品

No	薬効群名	No	薬効群名
1	かぜ薬（内用）	25	その他の滋養強壮保健薬
2	解熱鎮痛薬	26	婦人薬
3	催眠鎮静薬	27	その他の女性用薬
4	眠気防止薬	28	抗ヒスタミン薬主薬製剤
5	鎮うん薬（乗物酔防止薬、つわり用薬を含む。）	29	その他のアレルギー用薬
6	小児鎮静薬（小児五疳薬等）	30	殺菌消毒薬（特殊絆創膏を含む）
7	その他の精神神経用薬	31	しもやけ・あかざれ用薬
8	ヒスタミンH2受容体拮抗剤含有薬	32	化膿性疾患用薬
9	制酸薬	33	鎮痛・鎮痒・収れん・消炎薬（パップ剤を含む）
10	健胃薬	34	みずむし・たむし用薬
11	整腸薬	35	皮膚軟化薬（吸出しを含む）
12	制酸・健胃・消化・整腸を2以上標榜するもの	36	毛髪用薬（発毛、養毛、ふけ、かゆみ止め用薬等）
13	胃腸鎮痛鎮けい薬	37	その他の外皮用薬
14	止瀉薬	38	一般点眼薬、人工涙液、洗眼薬
15	瀉下薬（下剤）	39	抗菌性点眼薬
16	沈瀉薬	40	アレルギー用点眼薬
17	強心薬（セゾン含有製剤等）	41	鼻炎用内服薬、鼻炎用点鼻薬
18	動脈硬化用薬（リノール酸、レシチン主薬製剤等）	42	口腔咽喉薬（せき、たんを標榜しないトローチ剤を含む）
19	その他の循環器・血液用薬	43	口内炎用薬
20	鎮咳去痰薬	44	歯痛・歯槽膿漏薬
21	含嗽薬	45	禁煙補助剤
22	内用痔疾用剤、外用痔疾用剤	46	漢方製剤、生薬製剤（他の薬効群に属さない製剤）、生薬主薬製剤
23	その他の泌尿生殖器官及び肛門用薬	47	消毒薬
24	ビタミン主薬製剤、ビタミンA主薬製剤、ビタミンD主薬製剤、ビタミンE主薬製剤、ビタミンB1主薬製剤、ビタミンB2主薬製剤、ビタミンB6主薬製剤、ビタミンC主薬製剤、ビタミンAD主薬製剤、ビタミンB2B6主薬製剤、ビタミンEC主薬製剤、ビタミンB1B6B12主薬製剤、ビタミン含有保健薬（ビタミン剤等）、カルシウム主薬製剤、タンパク・アミノ酸主薬製剤	48	殺虫薬

すずらん薬局では、左記のような幅広い症状や病気に対応する48種類の効果のOTC医薬品をそれぞれ取りそろえております。OTC医薬品を使用するか、医療機関を受診するべきか、判断に迷うときは、薬剤師にご相談ください。

#### 02-1 解熱鎮痛薬

##### 1回1錠で痛みに速く効く

痛みに速く効く解熱鎮痛成分を含有し、胃への負担が少ないプロドラッグ製剤

ロキソニンス  
(第一三共ヘルスケア)  
第1類医薬品

15歳以上

飲酒不可

× 出産予定日  
12週以内  
の妊婦

× 他の解熱鎮痛剤が  
二重投与、併用  
されている場合  
の、自傷・薬害の  
危険がある



病気の療中の方、妊婦または授乳中の方は薬剤師にご相談ください

【効能・効果】  
頭痛・月経痛等の鎮痛、悪寒・発熱時の解熱 他

有効成分 (ロキソニン) 48.2mg (粉末として60mg)

3～5日間服用しても痛み等の症状が繰り返される場合は服用を中止して下さい。

✨ OTC医薬品の説明書を薬局に用意しております。待合などでお時間あるときに一度ご覧になりたい方はスタッフにお声掛けください。

マイナンバーカードを  
次回からご利用ください

2024年12月2日から

現行の健康保険証の新規発行は終了します



suzuran pharmacy  
すずらん薬局  
グループ

すべての病院・医院の  
処方せんを受付致します

LINEで処方せん  
受付できます!



お薬手帳機能  
ついています  
詳しくは  
スタッフまで



参加  
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!



こちらに掲載のイベントは、  
高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です

← すずらん薬局の「高齢者いきいき活動ポイント対象イベント」のマークです



ポイント手帳をお持ちの方は  
ご持参ください

4月			5月		
----	--	--	----	--	--

<b>お薬相談会</b> 薬について、じっくり聞きたいという方にお勧めです。(お薬手帳があるとスムーズにお話しできます)					
4/17(木)	9:00~18:00		5/17(土)	14:00~17:00	
高須店	TEL:082-273-5010	当日参加OK	ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK

<b>握力測定会</b> 握力は全身の筋力を表す指標とされています。					
4/17(木)	15:00~17:00		5/20(火)~22(木)	14:00~17:00	
舟入本町店	TEL:082-294-6281	当日参加OK	袋町店	TEL:082-244-6467	当日参加OK
4/5(土)	9:00~17:30		5/26(月)	14:00~17:00	
4/7(月)~9(水)	9:00~17:30		海田店	TEL:082-516-6880	当日参加OK
大手町店	TEL:082-543-6671	当日参加OK	5/28(水)	13:00~16:00	
			上安店	TEL:082-836-3790	当日参加OK

<b>骨密度測定会</b> 骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を測定して、骨の健康を保ちましょう!					
4/17(木)	13:00~16:00		5/21(水)	12:30~15:00	
庚午店	TEL:082-507-0201	予約制	五日市観音店	TEL:082-943-5521	予約制
4/18(金)	9:30~12:30		5/29(木)	9:00~16:00	
吉島店	TEL:082-241-6246	当日参加OK	高須店	TEL:082-273-5010	予約制
4/19(土)	14:00~17:00				
本店	TEL:082-545-4711	予約制			

<b>血管年齢測定会</b> 指先の血管の脈度の速さや心拍間の変化から、血管老化度や血管年齢を測定することができます。					
4/7(月)	14:00~16:00		5/29(木)	13:00~16:00	
海田店	TEL:082-516-6880	当日参加OK	庚午店	TEL:082-507-0201	当日参加OK
4/15(火)~17(木)	10:00~16:00		5/30(金)	10:00~16:00	
袋町店	TEL:082-244-6467	当日参加OK	船越店	TEL:082-821-3030	当日参加OK
4/30(水)	13:00~16:00				
上安店	TEL:082-836-3790	当日参加OK			

<b>血圧心電図測定会</b> 両手の指を電極に接触させることで心電図を記録し、結果を解析します。			<b>アイフレイルチェック</b> ~加齢による目の機能低下を自己チェックしてみましょう~		
4/10(木)	14:00~17:00		5/21(水)	9:00~17:30	
4/12(土)	13:00~16:00		竹屋町店	TEL:082-241-2207	当日参加OK
4/17(木)	14:00~17:00				
紙屋町ビル店	TEL:082-545-5017	当日参加OK			

<b>脳年齢測定会</b> ゲーム感覚で脳年齢をチェックします。					
4/10(木)	14:30~17:00				
高宮店	TEL:0826-59-0165	当日参加OK			
4/16(水)	9:00~17:30				
竹屋町店	TEL:082-241-2207	当日参加OK			

<b>ハンドケア講習会</b> ~手肌の水分量の測定 ハンドケア方法の紹介~					
4/19(土)	13:00~17:00				
ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK			
4/24(木)	10:00~16:00				
船越店	TEL:082-821-3030	当日参加OK			

**すずらん薬局 認定栄養ケア・ステーション**

地域のかたの食事・栄養のお悩みやお困りごとについて、管理栄養士が不安を減らし、おいしく楽しく食べられるようサポートします。

お気軽にお立ち寄りください

- 日常の小さな食事の相談ごと
- 退院後の食事が不安
- 一人暮らしでの栄養が心配
- 健康的な食事について知りたい
- 栄養や食事の話を聞いてみたい(講話)



その他にも食と健康に不安を感じているかたすべてが対象です。また、自治体、高齢者施設、企業、市民サークルなどの様々な場所へも出向きます。



すずらん薬局認定栄養ケア・ステーション  
広島市中区十日市町1-6-18  
TEL 082-532-8230

\* イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。  
\* ご利用のない店舗でも測定できます。  
気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。