

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.361
2026年
11月号

それってほんと？
～食事の気になる疑問～

すずらん食通信は1996年11月に創刊し、2026年11月号で、**創刊30年**となりました。毎月、管理栄養士、薬剤師が中心となって企画、制作しています。今回は、皆様からよく質問を受ける食事に関する疑問について、栄養士ができる限り調べてお答えします。

卵はコレステロールが多いから、あまり食べないほうがいい？



健康な方は、一律に制限する必要はありません

昔は「卵はコレステロールが多いので、控えましょう」といわれていました。今は、卵だけを制限するのではなく、食事全体のバランスを見ながら考えることが大切といわれています。

食事量が少ない方・低栄養が気になる方

卵は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどを含む、栄養が豊富な食材です。食事量が少ない方は、大切なたんぱく源として活用しましょう。

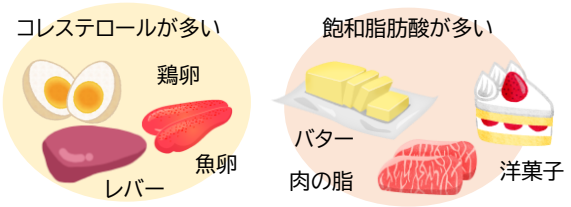
＼ポイント／

卵の量ではなく、他の油脂をとり過ぎていないかなども含めて考えるとよいでしょう。

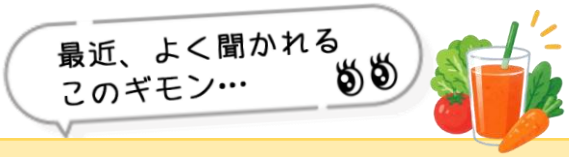
LDLコレステロールが高い方は・・・

卵を含めたコレステロールが多い食品はとり過ぎないほうがよさそうです。

脂の多い肉、バター、洋菓子などに含まれる飽和脂肪酸にも注意しましょう。



参考：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022



野菜ジュースは野菜の代わりになる？

完全な野菜の代わりにはなりませんが、野菜が不足しているときの、栄養補助に役立ちます。

野菜ジュースは、野菜が不足しているときに栄養を補うのには役立ちます。

ただ、「1日分の野菜」と書いてあっても、それだけで1日に必要な野菜をすべてとったことになるわけではありません。

＼ポイント／

野菜が足りないときに、
上手に利用しましょう！



ヨーグルトはいつ食べるのが効果的？

Q1 食前？食後？



乳酸菌を生きて腸に届けたいなら
食後がおすすめ です。

Q2 朝？夜？

朝、夜 **どちらでもよさそう** です。

「夜に食べると腸内細菌が活発になる」といわれることがありますが、夜にヨーグルトを食べる方が優れているとまでは、十分にわかっていないようです。

取り入れやすい時間帯に食べましょう。

たんぱく質はいつ食べるのが効果的？

筋肉を落とさないためには、**毎食食べましょう。**

筋肉を維持してフレイルを予防するためにも、1日3食に分けてとることが大切です。**特に不足しやすい朝食**も、たんぱく質をプラスしましょう。

筋肉をつけたい方は、**運動後**できるだけ**早く**食べましょう。

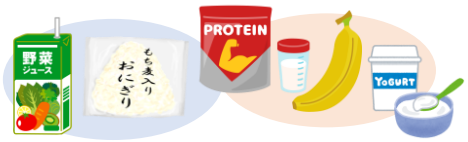
運動をしている方、筋肉を増やしたい方は、運動後できるだけ早く（目安として**2時間以内**）、たんぱく質をとるのがおすすめです。

朝食はプロテインだけで大丈夫？

プロテインだけでなく、**「プロテイン＋α」**がおすすめです。

プロテインは、手軽にたんぱく質をとれる便利な食品です。普段、朝食を食べていない方が取り入れるのはよい方法です。プロテインだけでなく、他の食品も組み合わせると、よりバランスのよい朝食になります。

おすすめの組み合わせ例



＼食事のこと、ご相談ください／



紙面で紹介したような日々の食事の疑問から、生活習慣病などの食事のアドバイスまで、栄養士・管理栄養士がご相談をお受けします。

栄養士・管理栄養士がいる店舗はこちら

- 本店
- 竹屋町店
- 五日市店
- 袋町店
- 庚午店
- 高須店
- 紙屋町ビル店
- 認定栄養ケア・ステーション(十日市)

おすすめ一品料理

焼ネギとサバ缶のゴマみそ汁



エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維
222kcal	17.5kcal	12.2g	1.6g	2.1g

材料(2人分)

サバ水煮缶	1缶	水	300ml	青ネギ	適量
白ネギ	1本	味噌	小さじ2	すりごま	大さじ1
サラダ油	小さじ1/2				

作り方

❶ 白ネギを斜め薄切りにする。
❷ 鍋にサラダ油をしき、❶を少し焼き色がつくように炒める。
❸ ❷に水を加え、ネギがしんなりするまで煮る。
❹ サバ水煮缶(汁ごと)を加え、温まったら味噌を溶く。
❺ 器に盛り、青ネギ、すりごまを散らし、ごまを溶かしながら食べる。

サバ缶を汁ごと使うことで、だしを入れなくてもうま味たっぷりの汁になります。
忙しい朝でも、手軽に野菜とたんぱく質をとることができる汁物です。



食通信に関する みなさまの 声 を 聞かせてください！

こんなことを教えてください！

- 食通信を読んだ感想 面白かったテーマなど
- 今後取り上げてほしいテーマなど
- 掲載レシピを作ってみた感想や写真

「作ってみました」のお料理の写真もぜひ！

ご意見、ご感想は **こちらから**
所要時間：約3分

皆さまからのご意見・ご感想を参考に、
より良い食通信を目指していきたいと思います。
ぜひ、ご協力をお願いいたします。

薬剤師からのミニ情報



～たんぱく質のお話～

たんぱく質は、筋肉だけでなく、皮膚、髪、爪、臓器、酵素、ホルモン、免疫に関わる成分の材料です。体内ではいったんアミノ酸に分解され、必要な形に作り替えられます。
毎日の食事でよく聞く栄養素ですが、たんぱく質は体づくりだけでなく薬の効き方や体調管理にも関わる大事な要素です。

たんぱく質の不足があると・・

低栄養に注意　たんぱく質不足があると、筋力低下、傷の治りにくさ、むくみ、体力低下につながります。高齢者では特に重要です。

薬との関係　体の栄養状態が悪いと、薬の効き方や副作用の出やすさに影響することがあります。特に体力が落ちている人や食事量が少ない人では注意してみます。これは薬剤師が服薬状況と食事状況を一緒に確認する理由の一つです。

たんぱく質を多く含む食品



たんぱく質を上手にとるためのポイント

- ☑1日3食、いろいろな食品からとりましょう。
- ☑肉・魚・卵・大豆製品・乳製品をバランスよく組み合わせましょう。
- ☑1食あたりの目安量を意識しましょう。
- ☑調理法を工夫して、飽きずに続けましょう。

たんぱく質に関する疑問



Q 高齢者はたんぱく質をたくさん摂ったほうが良いですか？



A 高齢になると筋肉が減りやすくなるため、たんぱく質を不足させないことは大切です。ただし、『多ければ多いほどいい』わけではありません。中でも**腎臓の機能が特に低下**している方は、自己判断でたんぱく質を大量に摂るのではなく、主治医や管理栄養士に相談しましょう。



Q 食事でたんぱく質を摂るのと、プロテインを飲むのはどちらが良いですか？



A 基本的には、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など、普段の食事から摂るのが基本です。ただ、食欲がない、食事量が少ない、忙しくて食事が不規則などの場合には、プロテインなどで補う方法もあります。



Q 薬を飲んでいるのですが、プロテインを飲んでも大丈夫ですか？



A プロテインそのものが薬と必ず問題を起こすわけではありません。ただし、製品によってはビタミンやミネラル、ハーブなど、たんぱく質以外の成分が入っている場合があります。薬を確認して、商品名や成分表示も一緒に確認しましょう。

すずらん料理教室　秋のクラス　参加者募集



～血糖値が気になる方も、元気な毎日を続けたい方も～



当日は野菜摂取量も測定できます

場所　すずらん薬局舟入店
（広島市中区舟入南4-1-63）

日時　12/12（土）
10:30～12:30

対象　概ね40歳以上の方

参加費　1,100円（材料費・保険代含む）

募集人数　8名（先着順）
◆申込締切：11月21日(土)
※定員になり次第、締め切らせていただきます。

お申し込みは 電話 または QRコード から

090-1684-9412
すずらん薬局 認定栄養ケア・ステーション
担当：高畑（コウハタ）

メニュー・詳細もこちらから↑

11月
12月

皆様の健康をサポート!
測定会・健康イベント・お薬健康相談 を開催します!

参加無料

suzuran pharmacy group すずらん薬局グループ

いきいきポイント すずらん薬局

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

InBody 体組成測定

体重の他、腕、脚、胴体などの筋肉量や脂肪の量も測定できます。

11/16(月) 五日市観音店	14:00~17:00 TEL:082-943-5521	予約制
12/5(土) 本店	14:00~17:00 TEL:082-545-4711	予約制
12/17(木) 高須店	10:00~16:00 TEL:082-273-5010	予約制

舌圧レベル測定会

舌で上あごを押す力で、オーラルフレイルをチェックします。



11/18(水) 吉島店	9:00~17:30 TEL:082-241-6246	当日参加OK
12/5(土) ハーブ薬局	13:00~16:00 TEL:082-272-6613	当日参加OK
12/10(木) 高宮店	14:30~17:00 TEL:0826-59-0165	予約優先

骨密度測定会

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！



11/5(木) 船越店	14:00~16:00 TEL:082-821-3030	予約制

認知機能セルフチェック

VR映像のテスト内容を5分程度眺めるだけで、簡単に認知機能の状態を測定できます。

11/7(土) 大手町店	15:00~17:30 TEL:082-543-6671	当日参加OK

ハンドケア講習会

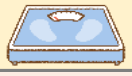
ハンドクリームの適量やハンドケア方法をご紹介します。



11/18(土) 本店	14:00~17:00 TEL:082-545-4711	予約優先
11/25(水) 上安店	13:00~16:00 TEL:082-836-3790	当日参加OK
12/17(木) 庚午店	14:00~16:00 TEL:082-507-0201	当日参加OK

ダイエット相談会

食事の相談と引き締め運動をご紹介します。



11/28(土) 袋町店	13:00~16:00 TEL:082-244-6467	予約制

お薬相談会

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)

12/14(月) 五日市観音店	13:00~15:00 TEL:082-943-5521	当日参加OK

ベジメータ® 野菜摂取量チェック

簡単に過去30日間の野菜摂取状況がわかります。

11/26(木) 舟入本町店	15:00~17:00 TEL:082-294-6281	当日参加OK
12/2(水) 竹屋町店	9:00~17:00 TEL:082-241-2207	当日参加OK
12/17(木) 認定栄養ケア・ステーション(十日市)	13:00~16:00 TEL:082-532-8230	当日参加OK
12/19(土) 上安店	13:00~16:00 TEL:082-836-3790	当日参加OK
12/26(土) 川内店	10:00~12:00 TEL:082-831-2800	当日参加OK

血管年齢測定会

指先の血管の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。

11/5(木) 高須店	9:00~16:00 TEL:082-273-5010	当日参加OK

物忘れ測定＆相談会

タッチパネルで質問に答えていき、物忘れ度を気軽にチェックすることができます。

11/18(水) 竹屋町店	9:00~17:00 TEL:082-241-2207	当日参加OK
11/28(土) 川内店	10:00~12:00 TEL:082-831-2800	当日参加OK

おもしろ体力チェック

筋力やバランス、歩く力を楽しみながらチェックします。



11/19(木) 認定栄養ケア・ステーション(十日市)	13:00~16:00 TEL:082-532-8230	当日参加OK

歯みがきチェック



~染色剤で磨き残しを見てみよう！~

11/21(土) 袋町店	14:00~16:00 TEL:082-244-6467	先着10名 当日参加OK

そなえる薬局

~防災バック、常備薬のチェックをしてみませんか？~



11/21(土) ハーブ薬局	13:00~16:00 TEL:082-272-6613	当日参加OK

乳がんのこと

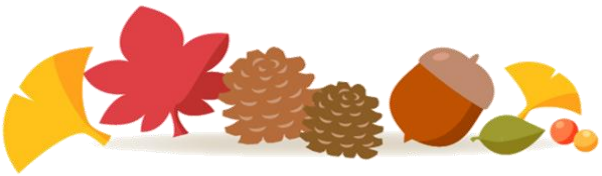
~セルフチェックの方法を知ろう~



模型を触って体験できます

11/4(水)~11/6(金) 海田店	9:00~17:00 TEL:082-516-6880	当日参加OK
11/18(水) 庚午店	9:00~16:00 TEL:082-507-0201	当日参加OK

＊ 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参加できます。気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。



発行元:すずらん薬局グループ㈱ホロン