



平素より会営薬局をご利用いただきありがとうございます。

9月20日より新型コロナウイルス感染症の追加ワクチン接種が始まっています。

接種を行う期間は令和5年12月までの予定です。接種回数は期間中に1回、接種対象者は初回接種(1・2回目接種)を完了した5歳以上の全ての方となっています。

(※令和5年春開始接種の対象者も、追加でもう1回接種できます)

暑かった夏が終わり、夏バテ気味の方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

秋野菜はイモ類などが多く、夏に消耗した体力を回復し、冬場に備えてエネルギーを蓄える効果があります。また、秋野菜に多く含まれる糖質や脂溶性ビタミンなどは粘膜組織を守り、季節の変わり目に起こりやすい体調不良の予防にも効果的です。

体調管理をして過ごしやすいこの季節を満喫しましょう。

会営薬局一同

旬な食材、かぼちゃについてご紹介！！

ホクホクとした食感でほんのり甘さがあり、煮物、スープ、天ぷら、グラタン、サラダ、乳幼児の離乳食にも使える万能な食材です。



かぼちゃの収穫時期をご存知の方は秋～冬が旬？と思われるかと思いますが...

収穫してすぐよりも、数カ月間保存し追熟しておくことで美味しくなり、栄養価が高くなります。冬至の日にかぼちゃを食べる風習がありますが、この風習は、栄養価の高いかぼちゃを食べることで免疫力を高めるためとされています。

栄養素は、ベータカロテン、ビタミンC、ビタミンEが含まれ、これらは、抗酸化作用があるとされ、アンチエイジングビタミンとも呼ばれ、美容にいい栄養素がたっぷりです。栄養素が高まったかぼちゃは、風邪予防の効果も期待されます。寒い季節へと変わっていくこの時期に、とりたい食材の一つですね。



「SAGATOCO」でウォーキング&健康管理



佐賀県公式ウォーキングアプリ「SAGATOCO」をご存知ですか？日頃からウォーキングをしている方、ウォーキングを始めてはみるものなかなか続かない方、これからウォーキングにチャレンジしようと思っている方など、皆さんに是非お勧めしたいアプリです。

日々のウォーキングの記録が自動で残るのはもちろん、体重や血圧なども記録できグラフで確認することもできます。いろいろな機能のある「SAGATOCO」ですが、歩いたり記録したりすることでポイントが貰えます。貯まったポイントは、協力店でサービスを利用したり、いろんな商品がもらえるキャンペーン応募に使用したりすることができます

ウォーキングを習慣化する一助に「SAGATOCO」使ってみませんか

SAGATOCO についてはこちら



食欲の秋、果物について手が伸びてしまう... という方も多いのでは？ 果物には糖分が多く含まれています。量や食べ方に注意しましょう！

①血糖値の管理が必要な方の果物の適量

1日80kcalまでが目安です。

下の図の1マス=80kcalになります。

★1日に下記の量をどれか一つ、もしくは組み合わせてもOKです。

例:りんご1/4+バナナ1/2



②明るい時間帯に食べましょう

夕方以降の摂取は、血糖値が上昇したままになりやすく、中性脂肪上昇にも繋がります。

朝昼のデザートとして食べるのがお勧めです

