

9月は食生活を見直そう!!

～毎日の食事に「あと一皿」をプラス～

9月は、毎日の食生活を見直す良い機会です。夏の暑さが少しずつ落ち着き、秋の気配を感じるようになる一方で、夏の間に冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎたり、食事が簡単なもので済みがちだったり、知らないうちに食生活のバランスが乱れていることもあります。健康な体をつくるためには、毎日の食事から必要な栄養素をバランスよく摂ることが大切です。今回は、忙しい方でも無理なく始められる「食生活改善」のポイントをご紹介します。

まずは「あと一皿」の野菜を

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維など、健康維持に欠かせない栄養素が含まれています。しかし、普段の食生活では野菜が不足しやすく、「野菜をもっと食べた方がいいと分かっているけど、なかなか増やせない」という方も多いのではないのでしょうか。そんな方におすすめなのが、今の食事に「あと一皿」野菜料理を加えることです。例えば

- ・朝食にトマトや野菜スープをプラス
- ・昼食にサラダや野菜のおかずを一品追加
- ・夕食におひたしや煮物を取り入れる
- ・冷凍野菜やカット野菜を上手に活用する



など、無理なく続けられる方法から始めてみましょう。「毎食たくさん食べる」ではなく、まずは今より少し増やすことがポイントです。

果物も上手に取り入れましょう

果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれています。朝食の一品や、間食として取り入れるのもおすすめです。例えば、りんご・みかん・キウイ・バナナなど、季節の果物を楽しんでみましょう。ただし、果物にも糖質が含まれているため、食べ過ぎには注意が必要です。また、果汁飲料やジュースではなく、できるだけ果物そのものを食べることで、食物繊維もしっかり摂ることができます。



「減塩」も忘れずに

食生活を見直す際には、野菜や果物を増やすだけでなく、塩分の摂りすぎにも注意しましょう。特に、味噌汁・漬物・麺類・加工食品・インスタント食品などは、気づかないうちに塩分を多く摂ってしまうことがあります。今日からできる減塩のコツは

- ・味噌汁は具たくさんにして、汁を少なめにする
- ・麺類のスープは全部飲まない・だし・酢・香辛料などを利用する
- ・醤油やソースは「かける」より「つける」
- ・加工食品やインスタント食品の利用頻度を見直す



血圧が気になる方は、日頃から塩分の摂取量を意識することが大切です。

「主食・主菜・副菜」を意識しよう

食事のバランスを考えるとときに覚えておきたいのが「主食・主菜・副菜」です。

主食

ご飯・パン・麺
など。エネルギー
源になります。



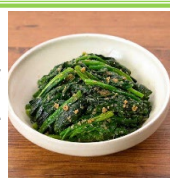
主菜

肉・魚・卵・大豆
製品など。たんぱ
く質を補います。



副菜

野菜・きのこ・海
藻などを使った料
理。



例えば「おにぎりだけ」「パンだけ」「麺だけ」という食事になっている場合は、卵・魚・肉などの主菜や、野菜を使った副菜を追加するだけでも、食事のバランスを整えやすくなります。

忙しい方は「コンビニ」も上手に活用

健康的な食事というと、毎日手作りをしなければならないと思う方もいるかもしれませんが、忙しいときにはコンビニやスーパーのお惣菜を上手に利用するのも一つの方法です。例えば、「おにぎり・サラダ・ゆで卵」「パン・野菜スープ・サラダチキン」など「主食だけ」で終わらせず、主菜や副菜を組み合わせることを意識してみましょう。食品を選ぶときには、パッケージに表示されているエネルギー・食塩相当量・栄養成分表示などを確認する習慣をつけるのもおすすめです。



完璧を目指さず「できること」から

食生活を改善するときに大切なのは、最初から完璧を目指さないことです。「毎日必ず自炊する」「甘いものは一切食べない」など、厳しいルールを作ってしまうと、かえって長続きしないことがあります。まずは、「野菜を一品増やす」「麺類のスープを残す」「ジュースを水やお茶に変える」など、できることから始めてみましょう。小さな習慣でも、毎日続けることで健康的な食生活につながります。

健康についてもお相談ください

薬局では、お薬をお渡しするだけでなく、皆さまの健康をサポートするためのさまざまなご相談をお受けしています。「血圧や血糖値が気になっている」「健康診断で数値を指摘された」「減塩をしたいけれど、何から始めればいいのかわからない」など、健康に関するちょっとした疑問でもお気軽にご相談ください。また、普段からお薬を服用されている方は、食事やサプリメント、健康食品との組み合わせによって、お薬の効果や体への影響に注意が必要な場合があります。薬剤師が、お薬の飲み方だけでなく、日々の生活や食事についても一緒に考え、無理なく続けられる健康づくりをサポートします。9月をきっかけに、毎日の食事を少しずつ見直し、これからの健康につながる習慣を始めてみましょう。



ほんと通信からお知らせ

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ 薬局
TEL055-222-2131
ウエノ さくら 薬局
TEL055-279-7661
ウエノ 東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ 塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ 石和薬局
TEL055-261-9393
ウエノ 南薬局
TEL055-288-1122

ウエノ 美咲薬局
TEL055-298-6451
ウエノ 中央薬局
TEL055-223-2265

★ホームページにて
店舗情報などが
チェックできます。
どうぞご覧ください!

www.ueno.vc



@ueno.pharmacy