

みどり薬局では
すべての医療機関の
処方せんを
取り扱っています。

みどり薬局 発行
福井市光陽3丁目4-12
電話 0776-25-7732
<http://www.midori-ph.com>

その悩み!

薬剤師が「どうしよう?」の解決を
お手伝いします!

まずは薬局で相談してみませんか?

「栄養相談会」

低カロリー、高カロリー食品の
試食ができます。



開催案内

【日時】
10月24日(木)
9:30~12:30

【会場】

みどり薬局
参加無料!

当日は、管理栄養士にも相談できるよ!

みどり薬局では、

プレミアム付商品券でお買い物ができます!!

使用期限は 2019年10月1日 ~ 2020年3月31日 まで

*お薬代の自己負担分のお支払いにも使用できます。

*おつりはできませんのでご了承ください。

*福井市以外で発行された商品券は使用できません。

食事を取っていますか 栄養を摂っていますか 栄養バランスを摂っていますか

①

私たちが生きていくためには、
さまざまな **栄養素** を **食事などから摂る** 必要がある

基本となる 栄養素			一緒に摂る 必要がある 栄養素			
糖質	脂質	タンパク質	カルシウム	ビタミン	食物繊維	ミネラル
体の細胞を生かす、運動する、脳を使うことなどに使われている。			骨・筋肉となる		体の調子を整える	
					Zn K Mg P Cr Fe Cu Mn I Se Mo Ca	
					人の体の中では作れない栄養素	

水

②

栄養素 がたりなくなると **低栄養** になる

低栄養 になるいくつかの 原因

- 高齢者の二人暮らしや一人暮らしの人 (買い物や料理を負担に感じ、簡単にすませる)
- 呼吸器系の病気の人や在宅酸素療法を受けている人
- 噛むことや飲み込む機能低下の人 (歯を失ったり、義歯が合わなく、柔らかいもの、水分ものばかり食べる)
- メタボを警戒して油脂や卵を過度に控えている人や粗食の人
- こころの病 (食べることへの食欲の低下)
- 食べ物の好ききらいが多い人や偏食の人

③

あなたは大丈夫?

低栄養 チェック! 方法

総合的に
みるのが大切

<チェック1> BMI

BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))

身長 (m)	体重 (kg)										低栄養 18.5以下
	35	40	45	50	55	60	65	70	75		
1.40	17.9	20.4	23.0	25.5	28.1	30.6	33.2	35.7	38.3		
1.45	16.6	19.0	21.4	23.8	26.2	28.5	30.9	33.3	35.7		
1.50	15.6	17.8	20.0	22.2	24.4	26.7	28.9	31.1	33.3		
1.55	14.6	16.6	18.7	20.8	22.9	25.0	27.1	29.1	31.2	標準 18.5以上 ~25.0以下	
1.60	13.7	15.6	17.6	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3		
1.65	12.9	14.7	16.5	18.4	20.2	22.0	23.9	25.7	27.5		
1.70	12.1	13.8	15.6	17.3	19.0	20.8	22.5	24.2	26.0		
1.75	11.4	13.1	14.7	16.3	18.0	19.6	21.2	22.9	24.5	肥満 25.0以上	

<チェック3> 食事

- 食事の量や回数が減ってきた
- 食欲がない 食事が楽しめない
- 食事を食べにくいと感じることがある

<チェック4> 血液検査

- 血清アルブミン値 **3.8g/dl以下**
(血液中の大事なタンパク質)
- 血中総コレステロール値 **150mg/dl以下**
(低すぎてもダメ)
- 血中ヘモグロビン値 **10mg/dl以下**
(貧血の指標となる)

<チェック2> 体重減少率

体重減少率 =
(通常の体重 - 現在の体重) ÷ 通常の体重 × 100

- 体重が6カ月間に2~3kg減少した
- 1~6カ月間の体重減少率が3%以上

<チェック5> 低栄養でみられる症状

- 体重減少
- 認知機能低下
- 気力がなくなる
- 脱水症状
- 傷や褥瘡が治りにくい
- 筋肉量や筋力の低下
- 風邪などにかかりやすく、治りにくい
- 下半身や腹部がむくみやすい

フレイル

虚弱になり身体機能低下
1人での外出、身の回りの事が出来なくなる
気力の低下

サルコペニア

加齢に伴い筋肉量が減少する

ロコモ

運動器の障害
歩行や日常生活に支障をきたす
転倒、骨折リスクが高くなる

寝たきり

要介護状態となる
1人での生活が難しい

見なおそう

食事の取りかた
栄養の摂りかた
栄養バランスの摂りかた

主食、主菜、副菜をバランスよく食べる

- 1日2食では栄養が取れない
- 食事は時間になったら食べる
- 楽しく食べる



規則正しく食べよう

1度に沢山食べられないときは…

食事の回数を増やし栄養補充をしよう!

『体力低下や体重減少の方に』 『便秘気味の方に』



肉まん、チーズ、魚ソーセージ…
乳製品 などが良いよ



くだもの、ヨーグルト
バナナヨーグルト + はちみつ
などが良いよ

噛む、食べる、飲み込む力 が落ちてきたら…

さらさらの液体は誤嚥[ごえん]に注意



水のようなさらさらした液体は、
気管に入り込みやすい
とろみ調整食品で、とろみをつけ、
液体の流れをゆるやかにしよう

ジュースにとろみをつけて
ゼリー風に
食事にとろみをつけて
あんかけ風に
水、お茶に
とろみをつけて



栄養調整食品を上手に取り入れよう!

口にしやすい、エネルギーやたんぱく質をはじめ、微量栄養素などもまとめて摂ることができます



1本 125ml 200Kcal
約 ご飯1杯分 なんだって

栄養食品
まだまだ
いっぱいあるよ。
みどり薬局で
相談しよう



- 食欲がないとき、食事が取りにくいとき
- より手軽に栄養補充したいとき
- 水分と栄養を同時に補給したいとき
- 介護する人にとってうれしい

安心で心強い食品

たくさんの薬に困っていませんか？



内科、循環器科、呼吸器科、整形外科・・・
複数の病院、診療科から薬が処方されていませんか？
みどり薬局では薬の飲み合わせや重複をチェックするだけでなく、
複数の薬を全てまとめて包み直すことができます。
まずは、お気軽にご相談ください！！

(ただし、薬の性質上包めないものもあります。その場合は別の方法をご提案いたします。)



みどり薬局はすべての医療機関の処方箋を受け付けます！！

処方せんをもらった時、あなたはどの薬局で薬をもらいますか？
みどり薬局では、日本全国すべての医療機関の処方せんを受け付けています。

みどり薬局からのお知らせ

2019年10月より、当薬局の商品販売価格について、

内税から外税へ表示を変更いたします。

また、消費税変更における当薬局での8%軽減税率対象商品は、飲食料
品（医薬品・医薬部外品を除く）で、それ以外のものについては10%に
変更になります。なお、一部価格を変更しているものがございます。ご了
承ください。

ご不明な点は、薬局スタッフまでお問い合わせください。