



日頃より東町わたや薬局をご利用いただき、誠にありがとうございます。

春の日差しが心地よくなり、花や草木など景色を眺めるのにもよい季節となりました。

季節の変わり目でもあり、自律神経の乱れによって体調不良を起こすことがあります。食事や睡眠、ストレスなどに気をつけ、生活リズムを整えて過ごしましょう。

今年度も地域の皆様の“かかりつけ薬局”として、お薬に関してはもちろん、健康に関する情報発信やアドバイスなど、より役立つ薬局とされるよう努力してまいります。

どうぞよろしく願いいたします。

東町わたや薬局一同

## 「ベジファースト」で ダイエットや生活習慣病予防を！

### ベジファースト

野菜(ベジタブル)を最初(ファースト)に食べること。

#### ○なぜベジファーストが大事なの？

食事により血糖値が急激に上昇すると、身体はインスリンを大量に分泌して血糖値を下げようとします。インスリンは脂肪の合成も促進するため、調整しきれず余った血糖(ブドウ糖)は脂肪として蓄えられます。野菜やきのこ類に含まれる食物繊維には、この血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。



#### ○食べる順番は？

- ①食物繊維豊富な野菜
- ②肉や魚などのタンパク質
- ③ご飯や麺類などの炭水化物

野菜＝サラダではありません。おひたしやお味噌汁、スープなども野菜に含まれます。キノコや海藻は食物繊維が豊富で最初に食べるものに分類されます。糖質の多い根菜(レンコン、ゴボウ)やカボチャ、イモ類はタンパク質の後に食べましょう。

#### ○食べるスピードも意識

太る原因のひとつは早食いです。最初に食べる野菜やキノコ類をよく噛んで食べることで満腹感を得られます。順番にゆっくりと食事を楽しんで、最後にご飯をよく噛んで食べるのが太りにくい体を作る第一歩です。

## 春の体調管理で体調不良を防ごう！！

### 心身の疲労ありませんか？

春は、気候、新しい職場や新しい仲間、引越しなど「環境変化」が多い季節です。

慣れない土地での新生活への不安、新しい人間関係における心配や悩みなど、生活環境の変化によるストレスは、心身に思わぬ負担をかけてしまっています。体と心にストレスを与えてしまい、自律神経が乱れやすくなり、頭痛・動悸・不眠・不安感・冷え性などの症状が起こることもあります。

過剰なストレスは健康に悪影響を与えてしまうかもしれません。

体調管理はもちろん、ストレス発散方法を探してみるのもいいかもしれませんね！！



### 心のバランスを整えるには・・・

☆生活リズムを整えることが必要です。

#### 「起きる時間」「寝る時間」「毎食の食事時間」

これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はしないで自分に合ったリズムを作りましょう。

栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

旬のものは栄養も豊かなので普段の食事に取り入れてみてください。

キャベツは、栄養が豊富ですが、特に春キャベツは水分量が通常のキャベツより多く甘くて柔らかく、生でもみずみずしく食べられるのが特徴です。

キャベツの主な栄養素

- \*ビタミンC・・・風邪の予防や疲労回復、美肌づくりに効果があるとされています
- \*ビタミンU・・・胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にさせる成分で、胃腸壁の修復強化や胃液分泌を抑制する作用が期待できます。





当薬局ではマイナンバーカードを健康保険証としてご利用いただけます。

マイナ保険証をご利用いただくと、患者様の同意の下で、健診情報や処方された薬の情報が確認でき、薬剤師もそれらの正確な情報に基づいて、重複処方や飲み合わせなどをチェックし、より良い医療を提供することができます。

### 「マイナ保険証」を利用すると どんな変化があるの？

- データに基づく診療・薬の処方が受けられます
  - ・過去のお薬や特定健診などの情報が自動で連携されるので、口頭で説明する必要がなく正確に伝わります。
  - ・旅先や災害時でも、薬の情報などが連携されるので安心です。

○いくつかの証類を持参しなくてもよくなります

- ・健康保険被保険者証／国民健康保険被保険者証  
／高齢受給者証
- ・被保険者資格証明書
- ・限度額適用認定証／限度額適用・標準負担額減額認定証
- ・特定疾病療養受療証  
などの持参が不要となります

○高額療養制度の一時支払いの手続きが不要になります

- ・オンライン資格確認の際の情報提供に同意することで、限度額を超える支払いが不要になります。

○窓口負担が安くなります

- ・今までの保険証よりも、窓口負担が若干安くなります。

○就職、転職、引越しの際に保険証の切替を待たずに受診することができます。

- ・健康保険証が変わる場合も、新しい保険証の発行を待たずにマイナ保険証を使うことができます。

## 東町わたや薬局

電話番号 **0942-81-3039** 時間外連絡先 080-8362-4585

住所 佐賀県鳥栖市東町1丁目1020

営業時間 月～金曜 9:00～18:00 土曜 9:00～13:00

定休日 日曜日、祝日





日頃よりわたや薬局をご利用いただき、誠にありがとうございます。

春の日差しが心地よくなり、花や草木など景色を眺めるのにもよい季節となりました。

季節の変わり目でもあり、自律神経の乱れによって体調不良を起こすことがあります。食事や睡眠、ストレスなどに気をつけ、生活リズムを整えて過ごしましょう。

今年度も地域の皆様の“かかりつけ薬局”として、お薬に関してはもちろん、健康に関する情報発信やアドバイスなど、より役立つ薬局とされるよう努力してまいります。

どうぞよろしく願いいたします。

わたや薬局一同

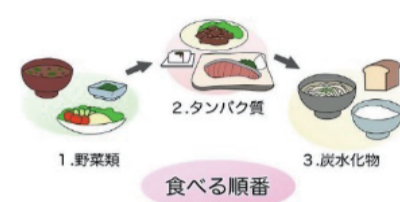
## 「ベジファースト」で ダイエットや生活習慣病予防を！

### ベジファースト

野菜(ベジタブル)を最初(ファースト)に食べること。

#### ○なぜベジファーストが大事ななの？

食事により血糖値が急激に上昇すると、身体はインスリンを大量に分泌して血糖値を下げようとします。インスリンは脂肪の合成も促進するため、調整しきれず余った血糖(ブドウ糖)は脂肪として蓄えられます。野菜やきのこ類に含まれる食物繊維には、この血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。



#### ○食べる順番は？

- ①食物繊維豊富な野菜
- ②肉や魚などのタンパク質
- ③ご飯や麺類などの炭水化物

野菜＝サラダではありません。おひたしやお味噌汁、スープなども野菜に含まれます。キノコや海藻は食物繊維が豊富で最初に食べるものに分類されます。糖質の多い根菜(レンコン、ゴボウ)やカボチャ、イモ類はタンパク質の後に食べましょう。

#### ○食べるスピードも意識

太る原因のひとつは早食いです。最初に食べる野菜やキノコ類をよく噛んで食べることで満腹感を得られます。順番にゆっくりと食事を楽しんで、最後にご飯をよく噛んで食べるのが太りにくい体を作る第一歩です。

## 春の体調管理で体調不良を防ごう！！

### 心身の疲労ありませんか？

春は、気候、新しい職場や新しい仲間、引越しなど「環境変化」が多い季節です。

慣れない土地での新生活への不安、新しい人間関係における心配や悩みなど、生活環境の変化によるストレスは、心身に思わぬ負担をかけてしまっています。体と心にストレスを与えてしまい、自律神経が乱れやすくなり、頭痛・動悸・不眠・不安感・冷え性などの症状が起こることもあります。

過剰なストレスは健康に悪影響を与えてしまうかもしれません。

体調管理はもちろん、ストレス発散方法を探してみるのもいいかもしれませんね！！



### 心のバランスを整えるには・・・

☆生活リズムを整えることが必要です。

#### 「起きる時間」「寝る時間」「毎食の食事時間」

これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はしないで自分に合ったリズムを作りましょう。

栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

旬のものは栄養も豊かなので普段の食事に取り入れてみてください。

キャベツは、栄養が豊富ですが、特に春キャベツは水分量が通常のキャベツより多く甘くて柔らかく、生でもみずみずしく食べられるのが特徴です。

キャベツの主な栄養素

- \*ビタミンC・・・風邪の予防や疲労回復、美肌づくりに効果があるといわれています
- \*ビタミンU・・・胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にさせる成分で、胃腸壁の修復強化や胃液分泌を抑制する作用が期待できます。





当薬局ではマイナンバーカードを健康保険証としてご利用いただけます。

マイナ保険証をご利用いただくと、患者様の同意の下で、健診情報や処方された薬の情報が確認でき、薬剤師もそれらの正確な情報に基づいて、重複処方や飲み合わせなどをチェックし、より良い医療を提供することができます。

### 「マイナ保険証」を利用すると どんな変化があるの？

- データに基づく診療・薬の処方が受けられます
  - ・過去のお薬や特定健診などの情報が自動で連携されるので、口頭で説明する必要がなく正確に伝わります。
  - ・旅先や災害時でも、薬の情報などが連携されるので安心です。

○いくつかの証類を持参しなくてもよくなります

- ・健康保険被保険者証／国民健康保険被保険者証  
／高齢受給者証
- ・被保険者資格証明書
- ・限度額適用認定証／限度額適用・標準負担額減額認定証
- ・特定疾病療養受療証  
などの持参が不要となります

○高額療養制度の一時支払いの手続きが不要になります

- ・オンライン資格確認の際の情報提供に同意することで、限度額を超える支払いが不要になります。

○窓口負担が安くなります

- ・今までの保険証よりも、窓口負担が若干安くなります。

○就職、転職、引越しの際に保険証の切替を待たずに受診することができます。

- ・健康保険証が変わる場合も、新しい保険証の発行を待たずにマイナ保険証を使うことができます。

## わたや薬局

電話番号 **0942-82-3283** 時間外連絡先 080-8362-4585

住所 佐賀県鳥栖市弥生が丘2丁目20

営業時間 月、火、水、金、土曜日 9:00～19:00 木曜日 9:00～17:00

定休日 日曜日、祝日





日頃より会営薬局をご利用いただき、誠にありがとうございます。  
春の日差しが心地よくなり、花や草木など景色を眺めるのにもよい季節となりました。

季節の変わり目でもあり、自律神経の乱れによって体調不良を起こすことがあります。食事や睡眠、ストレスなどに気をつけ、生活リズムを整えて過ごしましょう。

今年度も地域の皆様の“かかりつけ薬局”として、お薬に関してはもちろん、健康に関する情報発信やアドバイスなど、より役立つ薬局とされるよう努力してまいります。

どうぞよろしくお願いたします。

会営薬局一同

## 「ベジファースト」で ダイエットや生活習慣病予防を！

### ベジファースト

野菜(ベジタブル)を最初(ファースト)に食べること。

#### ○なぜベジファーストが大事なの？

食事により血糖値が急激に上昇すると、身体はインスリンを大量に分泌して血糖値を下げようとします。インスリンは脂肪の合成も促進するため、調整しきれず余った血糖(ブドウ糖)は脂肪として蓄えられます。野菜やきのこ類に含まれる食物繊維には、この血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。



#### ○食べる順番は？

- ①食物繊維豊富な野菜
- ②肉や魚などのタンパク質
- ③ご飯や麺類などの炭水化物

野菜＝サラダではありません。おひたしやお味噌汁、スープなども野菜に含まれます。キノコや海藻は食物繊維が豊富で最初に食べるものに分類されます。糖質の多い根菜(レンコン、ゴボウ)やカボチャ、イモ類はタンパク質の後に食べましょう。

#### ○食べるスピードも意識

太る原因のひとつは早食いです。最初に食べる野菜やキノコ類をよく噛んで食べることで満腹感を得られます。順番にゆっくりと食事を楽しんで、最後にご飯をよく噛んで食べるのが太りにくい体を作る第一歩です。

## 春の体調管理で体調不良を防ごう！！

### 心身の疲労ありませんか？

春は、気候、新しい職場や新しい仲間、引越しなど「環境変化」が多い季節です。

慣れない土地での新生活への不安、新しい人間関係における心配や悩みなど、生活環境の変化によるストレスは、心身に思わぬ負担をかけてしまっています。体と心にストレスを与えてしまい、自律神経が乱れやすくなり、頭痛・動悸・不眠・不安感・冷え性などの症状が起こることもあります。

過剰なストレスは健康に悪影響を与えてしまうかもしれません。

体調管理はもちろん、ストレス発散方法を探してみるのもいいかもしれませんね！！



### 心のバランスを整えるには・・・

☆生活リズムを整えることが必要です。

#### 「起きる時間」「寝る時間」「毎食の食事時間」

これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はしないで自分に合ったリズムを作りましょう。

栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

旬のものは栄養も豊かなので普段の食事に取り入れてみてください。

キャベツは、栄養が豊富ですが、特に春キャベツは水分量が通常のキャベツより多く甘くて柔らかく、生でもみずみずしく食べられるのが特徴です。

キャベツの主な栄養素

\*ビタミンC・・・風邪の予防や疲労回復、美肌づくりに効果があるとされています

\*ビタミンU・・・胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にさせる成分で、胃腸壁の修復強化や胃液分泌を抑制する作用が期待できます。





当薬局ではマイナンバーカードを健康保険証としてご利用いただけます。

マイナ保険証をご利用いただくと、患者様の同意の下で、健診情報や処方された薬の情報が確認でき、薬剤師もそれらの正確な情報に基づいて、重複処方や飲み合わせなどをチェックし、より良い医療を提供することができます。

### 「マイナ保険証」を利用すると どんな変化があるの？

- データに基づく診療・薬の処方が受けられます
  - ・過去のお薬や特定健診などの情報が自動で連携されるので、口頭で説明する必要がなく正確に伝わります。
  - ・旅先や災害時でも、薬の情報などが連携されるので安心です。

○いくつかの証類を持参しなくてもよくなります

- ・健康保険被保険者証／国民健康保険被保険者証  
／高齢受給者証
- ・被保険者資格証明書
- ・限度額適用認定証／限度額適用・標準負担額減額認定証
- ・特定疾病療養受療証  
などの持参が不要となります

○高額療養制度の一時支払いの手続きが不要になります

- ・オンライン資格確認の際の情報提供に同意することで、限度額を超える支払いが不要になります。

○窓口負担が安くなります

- ・今までの保険証よりも、窓口負担が若干安くなります。

○就職、転職、引越しの際に保険証の切替を待たずに受診することができます。

- ・健康保険証が変わる場合も、新しい保険証の発行を待たずにマイナ保険証を使うことができます。

## 鳥栖三養基薬剤師会会営薬局

電話番号 **0942-94-9100** 時間外連絡先 080-8362-4585

住所 佐賀県三養基郡みやき町原古賀7019-11

営業時間 月～金曜 9:00～18:00 土曜 9:00～13:00

定休日 日曜日、祝日

