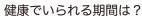
ご存知ですか?

知っておきたい『ほけん』のこと

第14回 健康募命と平均募命

人生 100 年時代のリスクについて考えていますか? 「介護」の備えがあると安心です。





「健康寿命」とは

健康上の問題がなく、日常生活に制限のない期間です。 「健康寿命」は「平均寿命」よりも 10 年ほど短いとされています。

平均寿命と健康寿命の差(2019年の例)

男性 平均寿命 81.41 歳 — 健康寿命 72.68 歳 差 約 9 年 女性 平均寿命 87.45 歳 — 健康寿命 75.38 歳 差 約 12 年

男性約9年・女性約12年差は日常生活に制限のある期間です。健康な期間がいつまでも続くとは限りません。

備えましょう!! 「支援や介護」!





ほけんのご相談を受付けております 各薬局の募集人にお気軽にご相談ください!



(山 形)

とよま薬局登米市

鳴子調剤薬局 大崎市

〈秋 田〉 ファミリー薬 局 由利本荘市 〈岩 手〉

諏訪調剤薬局 花巻市市 はがおか・花城薬局 成婚平市市 はやせル薬局 八幡平市 スマイル薬局 八幡平市市 本くら通り薬 局 北上岡岡 西青山一バー薬局 盛岡 カローバー薬局 盛岡 すばる永井薬局

花城 薬局 花巻市



店舗案内



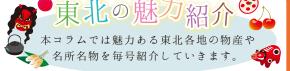
常けんこう福袋





5月【岩手県】

生しいたけ



岩手県はしいたけ栽培が盛んな「しいたけ王国」です。年中冷涼な気候がしいたけ 栽培に適しているのです。

しいたけは栽培方法の違いから「菌床しいたけ」と「原木 しいたけ」の2種類に分けられます。

菌床しいたけはおがくずを固めた菌床に種を打ち込み、人 工的に養分を与えてつくられるものです。この方法では生 しいたけを1年通して収穫・出荷することが可能です。



原木しいたけは自然の力で栽培されるもので、色味や香り、味わいが優れており、春3月~5月と秋9月~11月の2回旬がきます。秋のイメージが強いきのこですが、実は今月5月も天然しいたけの旬の季節です。春のしいたけは旨味が凝縮された味わいを楽しめます。

きのこの中でも肉厚で独特な風味のしいたけですが、栄養価も高く江戸時代では 富裕層が食べる高級食材でした。しいたけに豊富に含まれる栄養素のひとつである 食物繊維は便秘の予防・解消に効果的だと言われています。また、エルゴステロール という成分は、紫外線に当てるとカルシウムの吸収を助けるビタミンDに変化する ので、骨粗しょう症の予防を期待できます。

他、むくみを解消するカリウム、細胞を作る葉酸など、大切な栄養素が含まれてい

るしいたけですが、乾燥させるとよりうま味や栄養が増すと 言われています。とはいえ生しいたけも栄養豊富なことには 変わりありません。旬の季節はみずみずしい生しいたけの味 わい・食感を楽しんでみてはいかがでしょうか?





ぬくもりの薬局ラッキーバッグ株式会社

〒996-0021 山形県新庄市常葉町1-32 TEL. 0233-29-8177