



けんこう福袋



ご存知ですか?

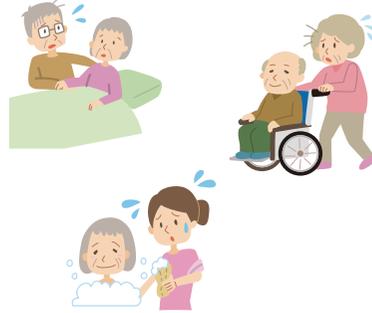
知っておきたい『ほけん』のこと

第15回 家族の負担

介護はご家族の生活に大きな影響を与える可能性があります。介護サービスが発展してきているこんにちでも、全部または一部について家族・親族が介護をしているケースが67.9%です。

主な介護の担い手

- 1位 配偶者：23.8%
 - 2位 子：20.7%
 - 3位 別居の家族等：13.6%
 - 4位 子の配偶者：7.5%
-
- その他親族：1.7%
 - 父母：0.6%



生活スタイルや就業状況が大きく変化する要因になり、金銭的・体力的にも難しい判断が必要になるタイミングがあります。介護するご家族・ご親族の負担をへらすためにも、万が一の時の備えとして個人型の介護保険の準備があると安心ですね。ご相談お待ちしております。

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〉
 本社・舟形調剤薬局 舟形町
 金山調剤薬局 金山町
 大町調剤薬局 新庄市
 かむろ薬局 新庄市
 まつもと薬局 新庄市
 ちとせ薬局 山形市
 にした薬局 山形市
 どうまち薬局 山形市
 亀城薬局 酒田市
 ゆのはま薬局 鶴岡市
 おおもり薬局 東根市
 ざおう薬局 山形市

北山形薬局 山形市
 みどり薬局 天童市
 かねざわ薬局 新庄市
 宝田薬局 鶴岡市
 上花沢薬局 米沢市
 とがみ薬局 山形市
 ひろの薬局 酒田市
 東大町薬局 酒田市
 沖の町薬局 新庄市

〈宮城〉
 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
 ほしがおか・花城薬局 花巻市
 はやせ薬局 遠野市
 スマイル薬局 八幡平市
 川又薬局 二戸市
 さくら通り薬局 北上市
 西青山薬局 盛岡市
 クローバー薬局 盛岡市
 すばる永井薬局 盛岡市
 花城薬局 花巻市



店舗案内



インスタグラム

6月【宮城県】

ホヤ



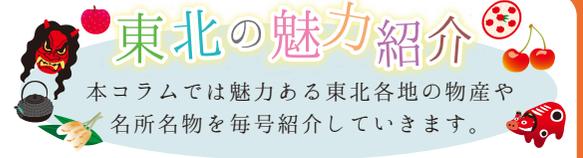
その見た目から「海のパイナップル」と呼ばれるホヤ。三陸地方の漁師の間で食べられていた食材でしたが、流通面と鮮度保持の面での発達があり全国的に食べることが可能になりました。養殖量としては、宮城県が1位、次いで北海道、岩手県になります。(2020年)

旬は5～8月で、その時期に肉厚で甘みがあるホヤを食べられます。そんなホヤは、低カロリーながら、栄養素が豊富です。

まずは、鉄や亜鉛、カリウムなどのミネラルです。鉄は全身に酸素を運ぶ役割があり、不足すると貧血になってしまいます。亜鉛は新しい細胞を作る作用などに関係しており、不足すると味覚障害や肌荒れ、脱毛などにつながります。カリウムにはナトリウムを体外へ排出する働きがあり、塩分の摂り過ぎを調節してくれるので、血圧が高くなるのを防ぐためには大切です。

血管を健康に保ってくれるビタミン E や健康な血液に欠かせないビタミン B12 も豊富です。亜鉛や鉄も相まって、女性にとっては良い食材と言えるでしょう。ほかにも、肝機能を高めたり、コレステロールを減らしてくれるタウリン、脳の働きを良くする DHA、血をサラサラにする EPA など含まれます。さらに、近年アルツハイマー型認知症の予防として期待されている、プラズマローゲンという成分がほかの食材よりも多く含まれています。

ホヤは健康や美容に良い食材です。日本酒と相性抜群で、生で食べるのが定番ですが、独特な臭みが気になる方は、天ぷらにしたり蒸すのも良いでしょう。ぜひご賞味あれ。



本コラムでは魅力ある東北各地の物産や名所名物を毎号紹介していきます。



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