



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

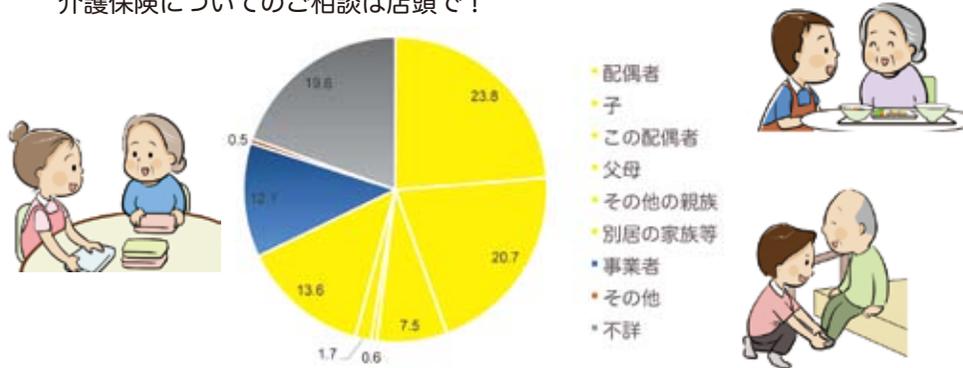
第23回 要介護認定者数

要介護認定者数は、公的介護保険制度開始から20年間で約2.5倍に増加しました。

85歳以上になると約2人に1人が要支援・要介護認定を受けています。

介護の実態として多いのは家族・親族が介護をしているケースで67.9%です。ご家族様にも与える影響があるといえるのではないのでしょうか。

一度ご家族の皆様で将来の介護についてお話ししてみたいはいかがでしょうか。介護保険についてのご相談は店頭で!



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・最上地域

- 舟形調剤薬局(本社)
- 金山調剤薬局
- 大町調剤薬局
- かむろ薬局
- まつもと薬局
- かねざわ薬局
- 沖の町薬局
- 尾花沢調剤薬局
- 最上センター薬局

山形・村山地域

- ちとせ薬局
- にした薬局
- どうまち薬局
- ざおう薬局
- 北山形薬局
- とがみ薬局
- おおもり薬局
- みどり薬局

山形・庄内地域

- 亀城薬局
- ひろの薬局
- 東大町薬局
- ゆのはま薬局
- 宝田薬局

山形・米沢地域

- 上花沢薬局

岩手

- クローバー薬局
- はやせ薬局
- スマイル薬局
- 川又薬局

秋田

- ファミリー薬局

宮城

- とよま薬局
- 鳴子調剤薬局



店舗案内



インスタグラム



2月【宮城県】

せり



東北の魅力紹介

本コラムでは魅力ある東北各地の物産や名所名物を毎月紹介していきます。

せりは競うように伸びる姿から「競り」と名づけられたと言われています。せりは水を張った田んぼで栽培しますが、収穫の際も洗浄のため水を使うので、豊富な水源のある地域が産地となっています。宮城県のせりの生産量は実は国内トップで、湧水に恵まれた名取市上余田や下余田地区、石巻市河北地区で生産が盛んに行われています。



宮城のせりは、鍋物用や正月のお雑煮用として9月～3月に出荷される根せり(冬せり)と、春のお花見用として4月～6月に出荷される葉せり(春せり)があります。「根せり」は、根っこが付いたせりで、歯ごたえと強い香りが特長です。「葉せり」は、主に春に伸びた新芽を摘んだもので、爽やかな香りと軟らかさが特長です。

せりの栄養としては貧血に関わる葉酸と鉄分が含まれています。葉酸や鉄分はどちらも貧血予防には欠かせない栄養です。ビタミンB12とともに赤血球を作る大切な働きもあります。また、鉄分も血液中のヘモグロビンの構成成分となって、全身に酸素を運ぶ効果があります。貧血にもいくつか種類がありますが葉酸が不足すると巨赤芽球性貧血に、鉄分が不足すると鉄欠乏性貧血を引き起こしてしまいます。葉酸と鉄分はどちらも造血に関わるため、この2つの栄養を同時に摂ることで相乗効果を発揮して、貧血を予防する効果をより高めることができます。



寒いこの季節にぜひせり鍋を囲んでみてはいかがでしょうか。



温もりの薬局 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