

サン調剤薬局新聞

発行：株式会社サン調剤薬局 発行人：西川誠
住所：守山市 吉身2-6-23
TEL：077-514-0337 FAX：077-514-0347

営業時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
13:00~18:00	○	○	○	○	○	
18:00~20:00	○	○		○	○	

地域の皆さまが気軽に相談できる薬局です

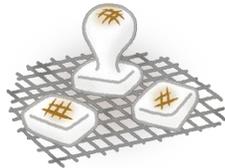
厳しい寒さが続いています。万全の体調管理を！

ダイエット「お餅は太る」って本当？

「お餅は太る」と耳にしたことはありませんか？
高カロリーで、太りやすいイメージのあるお餅ですが、
白米と比較して特別カロリーが高いわけではありません。
では何故、そのようなことが言われるのでしょうか。
それには次のような理由が挙げられます。

- 糖質が多い（お餅100gあたり糖質50.8g）
お餅は食べると血糖値が上がりやすい食べ物です。
余分な糖質はインスリンの働きによって、
脂肪に変換され、体に蓄えられてしまいます。
- 糖質×糖質、糖質×脂質の組み合わせになりがち
あんこ、きな粉、砂糖しょう油のような調味料と
組み合わせるとカロリーが跳ね上がってしまいます。
野菜やタンパク質も一緒に摂るようにしましょう。
- 噛む回数が少なく、満腹感が得られにくい
ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、
カロリーは、丸餅3個＝ご飯お茶碗1杯分です。

食べ方や食べる量に注意することで、
お餅による体重増加は防げます。
ダイエットの道は1日にしてならず。
お正月も気を付けて継続しましょう。



2025年春の花粉飛散予測

2025年春の花粉の飛散予測情報が、日本気象協会より
発表されています。スギ花粉の飛散開始時期は例年並み、
飛散量は広い範囲で例年よりも「多い」予報となっており、
近畿地方は例年比190%です。花粉飛散量は前年夏の気象
条件から予測されています。2024年は猛暑に見舞われ、
花芽の形成にとって好条件な「高温・多照」が揃ったため
飛散量が増加すると考えられているのです。

【近畿地方 花粉飛散予測】

- スギ花粉 飛散開始時期：
2月中旬（例年並み）
- 花粉飛散量：
例年比 190%

昨年比 380%（非常に多い）

※ 例年：過去10年（2015～2024年）の平均値

スギ花粉は飛散開始と認められるよりも少し前から
僅かながら飛び始めます。例年花粉症に悩まされる方は、
2月上旬までに薬を準備しておきましょう。



今が旬 鰯（ブリ）に含まれる栄養素

近年、養殖技術が発達したことで年中市場に出回るよう
になった鰯（ブリ）ですが、そのなかでも「寒ブリ」は
寒い冬ならではの旬の味覚です。越冬や産卵期に備えて、
栄養や脂肪を蓄えるため、丸々と太った姿をしているのが
特徴的です。脂乗りが良く、旨味もたっぷりです。ブリは
青魚のなかでもトップクラスの栄養素を含んでいます。

【ブリに含まれる主な栄養素】

- ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける
- DHA：記憶力・学習能力を向上させる
- EPA：血液をサラサラにする
- タウリン：肝機能を強化、疲労感を軽減する
- 鉄分：貧血を予防する

ビタミンDの働きによって
カルシウムを効率よく吸収し、
骨粗しょう症の予防が期待できます。
乳製品や青菜類と一緒に食べるとよいでしょう。



冬におさえたい加湿器の使い方

冬は1年のなかでも特に空気が乾燥しやすい季節です。
空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下してしまい
インフルエンザ等の感染症にかかりやすくなります。
また、室内での暖房器具の使用も空気を乾燥させてしまう
要因の一つです。室内の適切な湿度は40～60%です。
加湿器を活用して湿度を保つように心掛けましょう。

【加湿器を使用する際の注意事項】

- 設置場所：なるべく部屋の中央に
窓や壁近くは結露を生じるため避けましょう。
部屋の中央のほか、エアコンの下も効果的です。
エアコンの風に乗って部屋全体に効率よく広がります。
ただし、加湿器の水蒸気がエアコンに直接当たると
カビが生える可能性があるので注意が必要です。
- 手入れ：水の交換は毎日おこなう
水を入れたままにすると、
雑菌やカビが繁殖するケースがあります。
タンク内の水は毎日交換し、
その時に振り洗いもおこなう。

