



特集

トクホ（特定保健用食品）について

健康志向の昨今『トクホ』と聞けば「なんか体によさそう」で手に取ってしまうこともあるかと思えます。

特定保健用食品（トクホ）とは**健康に対してどのような効果があるのかという表示**を、国が許可した食品です。

具体的にいえば、＜おなかの調子が気になる方へ＞、＜血圧や血糖が高めの方に＞、＜歯を健康に保ちます＞などです。

大事なことは『トクホ』は食品に含まれる成分ではなく、食品そのものにその表示が許されるということです。現在、健康維持や増進に関する効果を表示できるのは『トクホ』のみとなっています。

個別許可型

生理機能や保健機能に関する有効性や安全性を個別に審査していく。

規格基準型

すでに有効性が認められている成分を使い個別審査が必要ない。

もちろん個別に審査していく個別許可型の方が、期間・費用ともに多くかかります。

大変な、手間・ひま・費用をかけてはじめて『トクホ』と認められます。

そのため各メーカーは自社のこの製品が『トクホ』ですと、大々的に宣伝をして販売するわけです。

国から効果があるであろうと認められた『トクホ』であっても、例えば脂肪の吸収を抑える食物繊維が入っている飲料だからといって、空腹時や脂肪分の少ない食事のときに大量にとってもあまり意味がありません。効果的なとりかたも必要です。

薬ほどではないにしても、有効性が認められている『トクホ』ですが、それさえとっていれば大丈夫というわけではないので、食事はバランスよくとり、その補助として組み合わせるようにしましょう。



一人一冊お薬手帳！

最近、薬局で「お薬手帳をお持ちですか？」と声かけされることが増えていると思います！

どうして？なぜ？と思っている皆様へお答えしますね！

国民の皆様が安全に薬を服用して頂けるよう、薬局はお薬手帳普及に努めています。お薬手帳は、患者さまや御家族の方だけが見るのではなく、さまざまな医療関係者が活用しています。それは手帳を見ることで、皆さんの薬に関する情報を素早く確認できるからなのです。病院・クリニックの医師をはじめ、看護師、薬剤師、救急隊員、ヘルパーさん等、活用する人がたくさんいるのは、お薬手帳に皆さんの病気の情報がギュッと詰まっているからです。

ただし、皆さんのお役に立つには、お薬手帳はひとつにまとめなくてははいけません。色々な情報を集約するのが大切だからです。

この機会に是非一人一冊お薬手帳を活用してください！



夏バテ防止に りんご黒酢はいかがですか？

壺づくり純米黒酢「坂元のくろず」をベースにガラクトオリゴ糖、りんご果汁をバランスよく配合し、おいしく仕上げました。ビフィズス菌を適正に増やし、おなかの調子を整える調味酢で、トクホの商品です。

～天寿りんご黒酢～

700ml 2,850円（税抜）
360ml 1,500円（税抜）



薬1冊
お薬手帳

店舗紹介



アガペスマイル調剤薬局は、昨年の12月より新しく（株）アガペの仲間入りをしました。

場所は、福岡市博多区諸岡にあり、筑紫通りより少し入り込んではいませんが、公共交通機関も比較的近くを通過しており、来局していただくには便利な場所にあります。申し訳ございませんが、薬局専用の駐車場は設けておりません。

最寄りの医療機関は、入院設備もあり、救急搬送にも対応されている医療機関です。

薬局内では、OTCや衛生用品など多数の商品も取りそろえております。常備していない商品でも、ご相談に応じて取り寄せ可能なものもございますので、お気軽にスタッフにお声掛けください。

当店では、これからも地域の皆様の力になり、皆様笑顔になれるよう、頑張っていきたいと思っております。また、店名の“スマイル”にふさわしいような笑顔で皆様をお迎えいたしますので、どうぞよろしくお願い致します。

今回は**アガペうきは薬局**です。



アガペスマイル調剤薬局周辺の地図です



アガペスマイル調剤薬局

〒812-0894

福岡市博多区諸岡4-29-7

TEL:092-582-0120 FAX:092-582-0130



こむら返り

こむら返りとは

主にふくらはぎに起こる筋肉のけいれんです。

運動時や就寝中に経験された方は多いと思います。筋肉が伸びている状態が続くと、元に戻ろうと急激に収縮し、けいれんが起きます。

原因

まだ解明されていませんが、筋肉の疲労や運動不足・電解質異常・冷えなどの影響が考えられます。

妊娠中も骨盤のゆるみや足への負担が増えることなどから足がつりやすくなります。

足がつったときの対処法

つま先を手前にゆっくりと曲げ患部を温めてやさしくマッサージしましょう。

予防

運動前後のストレッチや水分と共にマグネシウム・カルシウムなどのミネラル補給を充分に行いましょう。

ミネラル豊富☆ひじきレシピ♪



ひじきには、マグネシウムやカルシウム、鉄などのミネラルが豊富に含まれています！

鹿尾菜、羊栖菜
ひじきって読めるかな？

<材料>

乾燥ひじき	干しいたけ	砂糖
にんじん	だし	みりん
ゆで大豆	しょうゆ	ごま油

<作り方>

- ①干しいたけ、乾燥ひじきは、水で戻しておく
- ②にんじんは短いせん切りにしておく
- ③油を熱しひじき、にんじん、しいたけ、ゆで大豆を炒める
- ④にんじんがしんなりしてきたら、砂糖、だし、しょうゆ、みりんを入れて煮る

9月15日は
ひじきの日

そのままでもおいしくいただけますが、豆腐（豆腐のミネラルもプラス+）と混ぜて白和えにするのもオススメです！

ほかにもごはん混ぜたり、オムレツの中に入れてたりといろいろアレンジ出来ます♪



（※8月9日～9月15日）
（※9月15日はひじきの日）

迷路大スキ!!

くじらの中を
ゴールまで進もう!

スタート

ゴール

