

# 栄養だより

2025

12

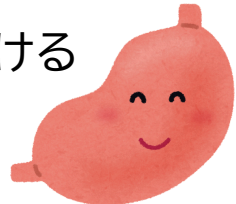


皆さん、こんにちは！  
くぼ薬局 栄養相談室です。  
12月に入り、いよいよ師走ですね。  
忘年会やクリスマス、年末には、  
ごちそうを楽しむ機会が増え、  
つい食べ過ぎてしまうことも。  
慌ただしい日々には胃腸をいたわり、  
元気に過ごしたいものです。



## ☑ 日頃より胃腸をいたわる生活習慣をこころがけましょう

1日3食、食べ過ぎに注意する  
よく噛んでゆっくり食べて、胃腸の消化を助ける  
十分な睡眠で胃腸の回復を促進する  
リラックスした時間をつくる



## ☑ 胃腸の不調の原因？当てはまることはありますか？



### 食べ過ぎ

脂っこいもの  
アルコール  
カフェイン  
糖分や人口甘味料  
冷たい飲食物



よく噛まない  
熱すぎるものを飲食する



ストレスや緊張  
寝不足

加齢による消化力の低下  
薬の副作用  
食中毒やノロなどの感染症  
喫煙

※胃腸の不快症状が続く場合などは、かかりつけの内科医療機関に相談しましょう。

✓ 消化にいい煮る・蒸す・ゆでる調理を中心に★油を控え、薄味に

POINT

やわらかく消化にいい食材で調理しましょう

おかゆ・雑炊・くたくたうどん・にゅう麺(そうめん)

豆腐・納豆・白身魚・鶏むね肉・鶏ささみ肉・半熟卵・茶わん蒸し

大根・白菜・キャベツ・りんご・バナナなど

オススメ！炭水化物・タンパク質・ビタミン補給のレシピ

中華風鶏ひき肉とすり大根のもっちり麦おかゆ

高野豆腐とかぶの煮物

\*レシピは、くぼ薬局店舗で配布、またはホームページより印刷できます。

養命酒製造が長年の研究から厳選した

和漢素材を使用

養命酒製造の和漢素材の知識と  
五行思想の五色に基づいたお粥。  
黒米、松の実、緑豆などの  
こだわり素材と野菜を手軽に、美味しく。

くらすわ

養命酒製造の五養粥

1個 336円(税込み)

管理栄養士  
イチオシ  
商品



五養粥  
3つのポイント



01 食材の風味をとりこめる  
フリーズドライ製法



02 1食80kcal以下と  
低カロリー※



03 国産米使用で  
ふっくら食感

※ご飯お茶碗1杯分 (150g/約234kcal) と比較した場合  
※調理例



簡単調理

お湯をかけてかき混ぜ、  
約1分で簡単すこやかグルメの出来上がり！

黒 中華風醤油味

黒米とクコの実の食感が楽しめる

香味醤油のコク深さ

白 生姜入り白湯仕立て

丸麦や松の実の粒つぶ食材をブレンドした  
まろやか仕立て

赤 三種のハーブ&トマト味

赤米とブラックオリーブの色合いが楽しめる  
トマトの美味しいお粥

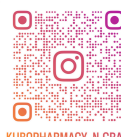
黄 かぼちゃ入り和風味

きびとかぼちゃの相性の良さを和風だして  
活かしたほっこりするお粥

緑 ほうれん草&豆乳味

緑米や緑豆に鮭をトッピングしたほうれん草と  
豆乳ベースの贅沢仕様

詳しくはお近くの店舗で  
お問い合わせください。  
Instagram公式でも  
情報発信中！



KUBOPHARMACY\_N.GRAM

みんなのまちのくすり局  
くぼ薬局

