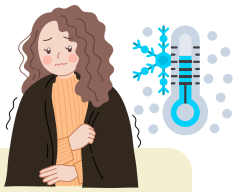
みんなのまちのくすり箱
くぼ薬局 栄養相談室

栄養だより

November 11
2026

体の不調につながる冬の『隠れ低栄養スパイラル』に要注意！



① 動かないから食べない？食べないから動けない？

朝晩と日中の寒暖差が激しい11月の佐賀。疲れや手足の冷えは“冷えと低栄養の悪循環”のサインかも？寒さで活動や食事が減ると不調を招きます。ぽかぽか元気に冬を迎えるため、低栄養を予防して、今からできる温活を一緒に始めましょう！

② 冷えから体調不良につながるスパイラル

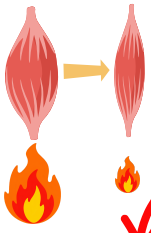
低栄養も冷えの元。血行不良で自律神経が乱れ、免疫力も下がって不調の連鎖に。

冬の不調のスパイラル

① 活動量と食欲の低下
寒さで運動量が減ると、食欲や買い物・調理の意欲も落ち、食事量が減って栄養不足につながります。



② 筋力と熱の低下
栄養不足になると体重と足腰の筋力が減り、熱が上りにくくなる。体が冷える原因に。



③ 冷えと不調の連鎖
体が冷えると血流が滞り、栄養が全身に行き届かず免疫力の低下で不調に。



③ 冷えをよばないおすすめ生活のコツ

まずはしっかり栄養をとって、活動量をあげていきましょう！

①毎食タンパク質をとる

筋肉と免疫の材料の肉・魚・卵・大豆製品を毎食とる。





副菜にもしらす・ツナ・ハム・油揚げ・チーズなどちょこっとプラスでたんぱくアップ！

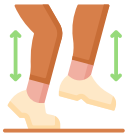
②温かい食べ物で内側から温活

温かい味噌汁やスープで水分補給と体を芯から温める。



③おうちの中で筋肉を動かす

テレビを見ながら足踏みやストレッチで筋肉を動かし、血行促進。



お鍋の季節の落とし穴

温活向きの鍋料理、その量はヘルシー？

体を芯から温める鍋料理。でも、美味しくてつい食べ過ぎていませんか？
食べ過ぎは、エネルギーの摂りすぎや食材料費のアップにつながる落とし穴も。「適量」の食材量で鍋を楽しみ、美味しく賢く冬を乗り切りましょう！



一緒にご飯180gを食べると
エネルギープラス280kcal、たんぱく質 プラス4.5g

詳しくは近くの店舗または
栄養相談公式LINEにて
お問い合わせください。
インスタでも情報発信中！



LINE

KUBOPHARMACY_N.GRAM

余った野菜は無駄なく冷凍！

野菜を無駄なく使い切るための
賢い冷凍テクニックです。



白菜　キャベツ

ざく切りにして生のまま冷凍。
煮込み時間が短縮、
甘みもアップ。



大根　人参

薄めのいちょう切り
や半月切りにして
生のままで冷凍。

小口切りにして
水気を拭き取り
生のまま冷凍。
薬味やトッピングに。



白ネギ
長ネギ
小ねぎ

薄切りで生のまま冷凍。
繊維が壊れて甘みが出る。
調理時間も短縮！



たまねぎ



きのこ

ほぐして生のまま冷凍で
旨味（グアニル酸）が増す。



もやし

洗わずにそのまま
生のまま冷凍。
スープや鍋の具材に。

くぼ薬局 今月のおすすめ

自律神経を整え、巡りを良くする

温そわか ゆず風味



発酵紅蔘エキス末
金時ショウガ末
エゾウコギ末
＋5種のアミノ酸

28袋　7,020円

寒暖差や冬の冷えで乱れやすい自律神経や血流にアプローチ。体を内側からぽかぽかと温め、緊張を和らげてリラックスした毎日を。

天然・筑後産・無添加のクロレラ

Biorinck バイオリンク

ヤクケン バイオリンクシリーズ



300粒　3,240円
1,000粒　1,0670円
2,000粒　19,440円

体の細胞の材料となる
クロレラの69種の天然成分
(アミノ酸・ビタミン・ミネラル・
脂肪酸・植物性色素)が
血流を巡り、元気をサポート