



2月

ピュアタウン通信100回記念号!!

2014年10月に開局して以来、毎月かかさず続けてきたこのピュアタウン通信も今月でなんと100回目。おかげ様でこんなに長く続けてくることができました。今後も200回、500回…いや1000回と続けられるように頑張りたいと思いますのでよろしくお願いします!!

100回記念号は『食』についてのお話。「食べる」という字は「人」を「良くする」と書きます。また「医食同源」と言われるほどに「食事」と「健康」は密接な関係にあります。栄養を摂取することはもちろん、食事はコミュニケーションの場としても重要です。

しかし、世帯構造の変化などでなかなか家族そろっての食事は難しく、『こ食』が増えています。

- 孤食**・・・1人だけで食事をすること
- 子食**・・・子どもだけで食事をすること
- 個食**・・・家族それぞれが別々のものを食べる
- 粉食**・・・ご飯ではなく、パンや麺類ばかり食べる
- 小食**・・・1回の食事量が少なく、少量しか食べない
- 固食**・・・決まったものや、好きなものしか食べない
- 濃食**・・・加工食品や外食など塩分・糖度の多いものを食べる



このような『こ食』は栄養の偏りにつながり、生活習慣病などのリスクも高くなります。健康な体は毎日の「食」の積み重ね、『良薬は口に苦し』と言いますが、真の良薬は日々の美味しい食事です! しっかり食べて、楽しく食べて、腹八分目に医者いらず・・・免疫力UPで元気に寒さを乗り越えましょう。

●ピュアタウンスタッフの紹介●

ピュアタウン薬局にはユニークな資格を持ったスタッフがたくさんいます。今回のテーマである食に関する「食育インストラクター」、「美容薬学」「カラーセラピスト」「認知症見守りメイト」「禁煙支援薬剤師」など。何かお困りなことや相談してみたいことがあればお気軽にお話ください。お薬以外でも何かお力になれるかもしれません。

●調剤予約の紹介●



お仕事や介護、育児などで忙しい方、またコロナ禍で薬局内での密を避けたい方は『調剤予約』のご利用をお勧めいたします。来局される時間にあわせてご準備できるのでご活用いただければと思います。使い方はアプリやLINEから処方箋を送るだけで簡単です! お気軽にスタッフまでご相談ください。

ピュアタウン薬局公式 LINE (配信専用) のご紹介

よろしければこちらのQRコードから**お友達登録**をお願いいたします。
ピュアタウン薬局からのお知らせや情報など配信しております。

