



おせちと栄養



お正月に欠かせない『おせち料理』には、一年の健康を願う意味が込められています。

黒豆



まめに（元気に）
働けますように
無病息災

数の子



子孫繁栄
家族の健康

昆布巻き



よろこび
健康祈願
不老長寿

海老



髭が伸びて、
腰が曲がるまで元気に。
長寿祈願

伊達巻き



巻物ににている形
学業成就
繁栄



ただし、おせちは塩分や糖分が多くなりやすいのも事実。

『食べる量を少しずつ』『野菜や汁物を一緒に』『食後に軽く体を動かす』など、少し意識するだけで美味しく、かつ体にやさしくおせち料理を楽しむことができます。

また、おせちで不足しやすい栄養素について、かんたんちょい足し食材をご紹介します 🧑🍳

【食物繊維】・・・便秘予防！

青菜のお浸し、ひじき煮、切り干し大根、貝だくさんの味噌汁

【ビタミンC】・・・風邪予防や免疫力 UP！

みかん、りんご、キャベツや大根の浅漬け

【たんぱく質】・・・筋肉や体力 UP！

冷ややっこ、湯どうふ、卵料理、焼き魚や蒸し魚

（その他、カルシウムやカリウムも不足傾向になると言われています。）

全部ではなく、一日一品を目安に取り入れてみましょう 😊



年末年始は生活リズムが乱れやすく、食べ過ぎ・飲みすぎ、便秘や胃もたれ、風邪や疲れなどの症状が出やすい時期です。年の初めこそ、体調管理はゆっくり丁寧に。

「少し変だな」「これって薬のせい？」「病院では言いにくいな・・・」など、お悩みや不安はありませんか？誰に聞けばいいかわからないことこそ、まずは薬局にお話しくださいね ✨

★★★新年あけましておめでとうございます★★★

2026年も皆様の健康サポーターとしてよろしくお願いいたします！

PURETOWN 薬局 スタッフ一同

