

みどり薬局では  
すべての医療機関の  
処方せんを  
取り扱っています。

みどり薬局 発行  
福井市光陽3丁目4-12  
電話 0776-25-7732  
<http://www.midori-ph.com>

無料です！  
お気軽にお越し  
ください



大好評！

## 健康相談会のご案内！

4月25日（木）9:30～12:30

みどり薬局待合室にて 実施します！

肌年齢

骨チェック

骨の状態を5段階で判定

\*血管年齢・InBodyによる  
体成分分析は、上記日程以外にも  
待合室で自由に測定できます

血管  
年齢

InBody

体成分分析

公式アカウント☆

みどり薬局の  
IDとQRコードだよ  
@Ika8466x



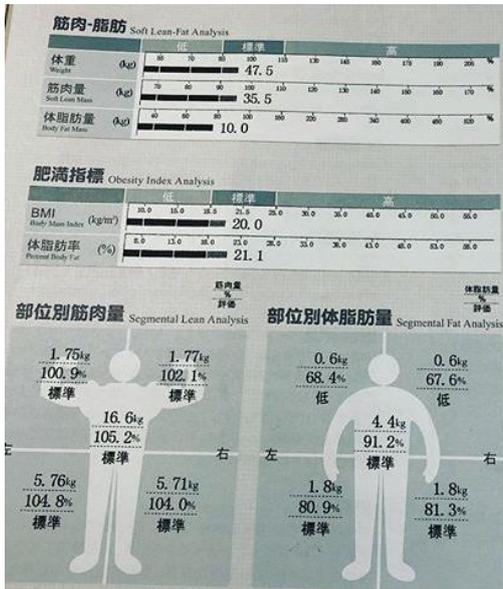
# あなたの体脂肪大丈夫ですか？



**体脂肪率チェック  
してみよう！！**



**体脂肪率の目安**  
 成人男性 10～20%  
 成人女性 20～30%



みどり薬局に設置してある「In Body」で体脂肪率や部位別の体脂肪量が測れます！

**体脂肪の役割**  
 エネルギーの貯蔵、体温維持、ホルモンバランスの調節など

必要不可欠のものだが、増えすぎると**肥満**に！

## 脂肪のつき方

メタボ、生活習慣病になりやすい！

### 皮下脂肪型(洋ナシ型肥満)肥満

お尻や太ももなどの皮下に脂肪がつき、下半身が太った感じになる。

女性に多い



皮下脂肪



### 内臓脂肪型(リンゴ型肥満)肥満

お腹あたりの内臓まわりに脂肪がつき、上半身のボリュームが増す。男性、閉経後女性に多い



皮下脂肪

内臓脂肪



# 体脂肪を減らすには??



消費エネルギー > 摂取エネルギー = **ダイエット**

## 消費エネルギーを増やす方法

- 有酸素運動  
ウォーキングなど



- 筋肉量を増やす  
筋肉は脂肪よりもエネルギーを多く消費するため痩せやすくなる



## 摂取エネルギーを減らす方法

- カロリーの高い食品を控える  
油の多い料理や脂肪の多い食品は避ける



- 飲み物は糖分の入っていない水やお茶にする

- 低カロリー食品を上手に利用する  
野菜、こんにゃく、きのこ類など

- まとめ食いや間食はせずに  
規則正しい食事を



## あなたに必要なエネルギーはどのくらい?

参考表 推定エネルギー必要量 (kcal/日)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル <sup>1</sup>						
15~17 (歳)	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18~29 (歳)	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30~49 (歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50~69 (歳)	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70以上 (歳) <sup>2</sup>	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000

### 無理なダイエットは禁物!

栄養不足とストレスにより、ホルモンバランスが崩れ、**生理不順**や**不妊**、**拒食症**を引き起こすことがあります。長続きせずに**リバウンド**しやすくなります。

**栄養バランスのとれた食事や  
適度な運動が大切!**

みどり薬局でも低カロリー食品を扱っています!

お気軽にご相談ください♪



# たくさんの薬に困っていませんか？



内科、循環器科、呼吸器科、整形外科・・・  
複数の病院、診療科から薬が処方されていませんか？  
みどり薬局では薬の飲み合わせや重複をチェックするだけでなく、  
複数の薬を全てまとめて包み直すことができます。  
まずは、お気軽にご相談ください！！

(ただし、薬の性質上包めないものもあります。その場合は別の方法をご提案いたします。)

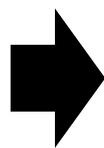
A病院 呼吸器科



A病院 内科



B整形外科



すべてまとめて！

**みどり薬局はすべての医療機関の処方箋を受け付けます！！**

処方せんをもらった時、あなたはどの薬局で薬をもらいますか？  
みどり薬局では、日本全国すべての医療機関の処方せんを受け付けています。

**お薬手帳は薬局で見せるだけのものではありません！！**

みどり薬局では「お薬手帳」の活用をお願いしています。

かかりつけの医療機関でチェックしてもらうのは当然ですが、急な体調不良でほかの医療機関を受診する際にもこれまでの治療の経過や薬の飲み合わせをチェックすることもできます。また、薬の記録だけでなく、自宅での血圧や体重、体調の変化、生活の中で気になったことなど、お薬手帳に**薬以外のことも自由に記入**して構いません。

お薬手帳は1人1冊、ぜひご活用ください。

