



店舗紹介

一心堂

しろみ薬局

健康商品も
豊富な
取り揃え!

お薬以外のお悩みもお気軽に♪

しろみ薬局は、お薬のことはもちろん、生活習慣や食事・栄養・介護など健康にまつわるさまざまなご相談にお応えし、地域の皆さまの健康を支える、国から認められた健康サポート薬局です。LINEでのお薬・健康相談や処方箋の受付も行っています。国道沿いにあるため車での来局が大変便利です♪

スタッフのおすすめポイント



正しい手洗いを♪

正しい手洗いできていますか?意外と洗い残しがあるかも...?いつでも無料でチェックOK!



薬局なのに野菜!?

地産地消!地元のおいしい野菜&お洒落な雑貨を販売しています。今日の料理にいかがですか?

城見町13-5
☎ 0957-23-2838
天満町バス停すぐそば

公式LINE



開局時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~18:00	●	●	●	—	●	—	—
8:30~17:00	—	—	—	●	—	—	—
8:30~12:30	—	—	—	—	—	●	—



一心堂通信

TAKE
FREE

健康と調味料

vol.8

2024.03

毎日の健康は、毎日の食事から!



- ✦ 堀大師堂薬局(八坂町)
 - ✦ しろみ薬局(城見町)
 - ✦ 天満薬局(天満町)
 - ✦ みどり調剤薬局(天満町)
 - ✦ はーとふる薬局(金谷町)
 - ✦ こまち薬局(小野町)
 - ✦ くやま薬局(久山町)
 - ✦ ことのは薬局(永昌町)
- 公式HPはこちら! / Instagram更新中! /



- 特集 / 健康と「おいしい」を引き出す、調味料。 ————— 02
- じもと de 調査! ————— 02
- しろみ薬局の紹介 ————— 04

Isshin-Do
一心堂
Since 1984

調味料のさしすせそ♪

引き出す、調味料。健康と「おいしい」を

砂糖

砂糖は体に必要なエネルギー源。脳内の神経物質に働きかけることでリラックス効果も!



1日トータルでの
摂取目安
およそ25g
(ティースプーン6杯分)

塩

塩は体を構成する細胞や細胞外液の濃度を維持し、細胞が正常に働くのを助ける効果あり。



1日トータルでの
摂取目安
男性:7.5g未満
女性:6.5g未満
* 高血圧予防・治療には6g未満

酢

疲労回復や、食後の血糖上昇を穏やかにしたり、毎日摂り続けることで便秘解消の効果も!



1日トータルでの
摂取目安
大さじ1~2杯

醤油

醤油に含まれる抗酸化物質により、コレステロールを下げたり、免疫力を高める効果も!



1日トータルでの
摂取目安
男性:大さじ3杯弱
女性:大さじ2.5杯
* 濃口醤油:塩分換算

味噌

3大栄養素である「たんぱく質・糖質・脂質」に加え、ミネラルやビタミンも。胃潰瘍予防にも効果あり。



1日トータルでの
摂取目安
大さじ1杯
(塩分約2g)
* 味噌汁は1日2杯までがベスト!

毎日のおいしい食事に欠かせない調味料。摂りすぎには注意が必要ですが、調味料には体の調子を整える様々な効果が!

調味料の効果と正しい摂取方法についてご紹介します♪



気になる減塩のコト。



醤油や味噌などの様々な調味料に含まれている食塩。しかし、食塩を摂り過ぎると高血圧だけでなく、脳卒中や心臓病、腎臓疾患の原因に...! 食塩の多い食事が胃がんや骨粗鬆症のリスクを高めることにもつながります。

教えて! 減塩のコツ!



- 出汁をしっかり取る
 - 味にメリハリを利かせる
 - 香辛料や柑橘類の果汁、酢などを使用する
 - 減塩調味料を使用する
- 食塩以外で味を補おう!
- 風味はそのまま! 使い方も普段通りに!

堀社長のオススメ「マイサイズ」

1パック100kcalになるように作られたレトルト食品です! 薬局では塩分を抑えたものも販売しています♪



長工醤油味噌協同組合さんに聞いてみた!



チョーコー醤油: 鶴田さん(左)・宮崎さん(中央左)・花岡さん(右)
一心堂: 河野(中央)・古川(中央右)

長 醤油に必要な材料は、大きく言うと「大豆・小麦・食塩」の3つ。大豆は蒸し、小麦は炒って砕きます。これらに「麹菌」や食塩水を加えて発酵熟成・濾過等の過程を経て、店頭には並ぶ醤油が完成します。商品により様々ですが、6か月~1年かけて熟成させています。工場見学も開催しておりますので、ぜひ遊びに来てください!

チョーコー醤油さんの商品のこだわりは何ですか?

長 「安全・安心・高品質」を追求し、長崎県産原料をふんだんに使用した商品や、化学調味料無添加や減塩にこだわった商品などを開発。看板商品である「超特選むらさき」は、こだわりの丸大豆や小麦を多く配合し、手間暇かけて熟成させることで、より素材の旨味が引き出されます。

原材料の量がこんなに違う!



減塩商品の秘密はありますか?

長 減塩シリーズは、50年以上続くロングセラー商品です。超特選減塩醤油は、うまさそのままに塩分を50%カット。麺を贅沢に2回も加える「追い麴仕込み」が美味しさの秘密です。塩分をカットしつつも、うまさ損なわれないのは、この一手間があるこそなのです。

減塩を補うコツは、出汁や酸味を上手く活用して風味を出すこと。チョーコーの醤油や味噌・つゆでも、「あご」や「柑橘」の素材を活かした商品を多数開発しております。おいしく、健康に、食事を楽しみましょう!



「長工醤油味噌協同組合」さんに
お邪魔しました!
大村市溝陸町815



チョーコー
醤油さんの
HPはこちら