



薬局だより

2025年10月号

## 食欲の秋

～果物について～ No.10

〒514-0061  
三重県津市一身田上津部田  
1413-11TEL : 059-253-8522  
FAX : 059-253-8523

暑さも落ち着き、過ごしやすい季節となりました。

秋といえば・・・「食欲の秋」ですね！

今月は秋の味覚の一つでもある果物について食べ方の工夫や適量などご紹介します！



毎日くだもの 200g で健康生活

日本では「毎日くだもの 200 グラム運動」が推進されており、これは、健康的な食生活を送るために果物を毎日 200 グラム摂取することを目指す運動です。

## 果物 200g ってどのくらい？

※糖尿病の方向け 1 日 80Kcal の目安は下段に記載

秋	から冬にかけて	りんご	みかん
ぶどう	柿	シャインマスカット	
約 15 粒 約 10 粒(150 g)	約 1 個 約 1 個(150 g)	約 1/2 個 約 1/2 個(200 g)	約 12 粒 約 1/2 個(150 g)
		約 2/3 個 約 1/2 個(150 g)	約 2 個 約 2 個(200 g)

## 果物の選び方

血糖値を上げやすい

すいか
バナナ
ぶどう
キウイフルーツ
柿
りんご
みかん
梨

血糖値を上げにくい

含まれる糖分の種類により血糖値が上がりやすい、上がりにくい果物があります。

果物は適量であれば血糖値への影響は少ないので、大量に摂取してしまうと血糖値や中性脂肪が高くなる他、体重の増加につながる可能性もあります。

血糖値を上げやすい、上げにくい果物を知り、適量を意識して果物を摂取してみましょう！



## 果物を食べ過ぎないためのひと工夫

① 朝・昼食後に少量食べる

空腹で食べると血糖値が急上昇しがち・・・  
1日あたりの目安量を2回に分けて  
食べることをオススメします♪

② 夕食後には食べない

夜に食べると血糖値が上昇したままになり、  
中性脂肪の上昇にもつながります



③ 皮ごと食べられる果物はそのまま食べる

皮に含まれる食物繊維は  
血糖値の上昇をゆるやかにしてくれます

④ 干し柿・干し芋・ドライフルーツに注意！！

干して乾燥させている分、栄養素だけでなく  
糖分も濃縮されます  
生の果物より血糖値は上がりやすくなります



## 家族教室のご案内



10月24日(金)

「認知症の薬について」

講師：薬剤師

講義 13:30~14:30  
交流会 14:30~15:15

三重県立こころの医療センター（2階 講堂）

住所：三重県津市城山1丁目12-1

申し込み先

こころの医療センター 医療福祉グループ

TEL 059-235-2125

※開催時の前日までにお申し込み下さい。

参加費は無料です。



年間スケジュールをご希望の方は、スタッフにお声がけください

### 〈認知症〉

「認知症カフェ」ご存じですか？

認知症カフェとは身近にある「カフェ」のようにお茶を飲みながら、認知症の相談や参加者同士の交流を行う場所です。

気になりましたら、入り口掲示付近に案内がございますので、ご活用ください！

詳細は、カフェによって異なりますので、直接カフェにお問い合わせください。

認知症での困り事はコチラ！！

津市地域包括支援センター

TEL:059-229-3294

〒514-8611

津市西丸之内23番1号  
(津市役所 地域包括ケア推進室内)



## 薬を知る講座のご案内

10月19日(日)

「手指衛生と環境衛生の基本

感染対策・消毒薬の選択

講師：瀧 千尋先生（薬剤師）

時間：10:00~12:00

津リージョンプラザ 第3会議室

※無料参加 事前予約ありません



### 〈片頭痛〉

「頭痛ーる」はご存じですか？

無料の頭痛対策アプリの「頭痛ーる」

天気（気圧）から、頭痛が起こりやすいなど、アラートで教えてくれます。記録も可能です！  
これ以外にも、無料・有料のサービスはございます。  
ご自身にあったものを、活用してみませんか？

### 患者さんに聞いた！片頭痛対策



- ① こまめな水分補給
- ② 低血糖の防止
- ③ 氷の入った冷たいものを飲む
- ④ 首の後ろなどを冷やす
- ⑤ 頭痛を誘発するものを避ける  
(チーズ、ナッツ、酒類、強い光、激しい音、香水など)
- ⑥ 睡眠不足
- ⑦ 長時間同じ姿勢をとり続けない
- ⑧ PC・スマートフォン等の画面を長時間見続けない
- ⑨ 部屋を暗くして、耳栓をして目を閉じる・寝る
- ⑩ 肩を回すなど、簡単なストレッチをする（激しい運動×）
- ⑪ 少しカフェインをとる（取りすぎ注意！！）