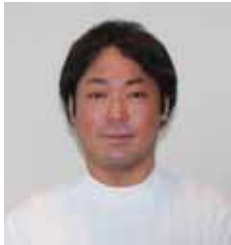


薬 劑



●はるにれ薬局芦別店
薬剤師 小寺 敦史

* * * * 『葛根湯^{かつこんとう}薬劑師』 * * * *

今回は葛根湯について書きたいと思います。古典落語に『葛根湯医者』という演目があります。頭が痛い患者には葛根湯、お腹が痛い患者にも葛根湯、足が痛い患者にも葛根湯、しまいには患者の付き添いの人にも葛根湯。という具合にどんな患者にも葛根湯を出してしまうやぶ医者のお話です。ただこのお医者さん、あながちやぶ医者とは言い切れないかもしれません。

葛根湯は、クズの根（葛根）、マオウ（麻黄）、シナモン（桂枝）、ショウガ（生姜）、ナツメ（大棗）、シャクヤク（芍薬）、カンゾウ（甘草）、このように身近な七つ

の生薬からできています。

葛根湯には風邪の初期以外にも、肩こり・頭痛、じんましんや乳腺炎など幅広い適応があります。ただし、葛根湯は比較的体力のある人には向いていますが、虚弱体質の人にはあまり向いていないので注意が必要です。

私は風邪の初期や頭痛時に葛根湯を愛用するので常備しています。こんな葛根湯が大好きな私ですが『葛根湯医者』ならぬ『葛根湯薬劑師』にならないよう、これからも漢方薬の勉強に励みたいと思います。

お家へ帰ったら、お弁当を食べたかたは作ってくれたかたに、作ったかたは食べてくれたかたに感謝の気持ちを伝え合うことを忘れずに。

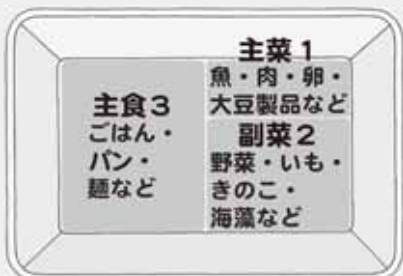
4月からの新生活で「お弁当作り」が始まったかたも多いのではないのでしょうか。新しい場所や人に慣れることは、とても大変です。本人も周りの家族も忙しくなったり、不安が強くなったりしやすい時期でもあります。そのような中、お昼にお弁当を開いたときに「いつものごはん」が入っているのを見て、ホッと安心し、緊張していた気持ちもどこか落ち着くことはありませんか。

お弁当づくりのポイントには、「栄養バランス」や美味しように見える「彩り」の他にも「安心」をつめてあげることが大切です。それは、「食べ慣れたもの」を入れてあげることです。新しい料理を毎日作らなくても大丈夫。お家でいつも食べている料理が嬉しいのです。

お弁当づくりのポイントには、「栄養バランス」や美味しように見える「彩り」の他にも「安心」をつめてあげることが大切です。それは、「食べ慣れたもの」を入れてあげることです。新しい料理を毎日作らなくても大丈夫。お家でいつも食べている料理が嬉しいのです。

お弁当づくりのポイントには、「栄養バランス」や美味しように見える「彩り」の他にも「安心」をつめてあげることが大切です。それは、「食べ慣れたもの」を入れてあげることです。新しい料理を毎日作らなくても大丈夫。お家でいつも食べている料理が嬉しいのです。

食育だより 85
「栄養と安心を
お弁当につめよう」
健康推進係



6月は食育月間です
早寝・早起き朝ごはん

★簡単に栄養バランスを整えられるお弁当の詰め方【3・1・2弁当箱法】のご紹介

- ①自分にぴったりのお弁当箱を選ぶ(表1参照)
※弁当箱の容量(ml) = 1食に必要なエネルギー量(700ml → 700kcal)
 - ②弁当箱の中に主食3:主菜1:副菜2の面積比でつめる
 - ③動かないように、しっかりとつめる
 - ④主菜と副菜は違う調理法で。同じ調理法のおかずを重ねない
- ※油脂、食塩が多い料理は「一品」まで
⑤おいしそうに、きれいにつめる

【出典：NPO法人食生態学実践フォーラム】

表1【日本人の食事摂取基準 2020:身体活動レベルII(ふつう)の場合】 単位(Kcal)

年齢	男性	女性
6~7歳	520	480
8~9歳	620	570
10~11歳	750	700
12~14歳	870	800
15~17歳	930	770
18~29歳	880	670
30~49歳	900	680
50~69歳	870	650
70歳以上	700	550

お好み焼き風 卵焼き



1人分のカロリー【158Kcal】

提供：芦別慈恵園

卵、エビ、豚ひき肉はたんぱく質が多く、このメニューは1人分12.9gとれます。たんぱく質は人体の約20%を占め、髪の毛や爪、皮膚、筋肉などを形成し、ホルモンや免疫物質などを作る材料になっています。

また、脳の機能維持にもたんぱく質が必要で不足すると、神経伝達がうまくいかず、記憶力や集中力の低下を招きます。たんぱく質は、一度にたくさん摂っても吸収されにくいいため、こまめにとるのが効果的です。

▶材料 1人分……………
・卵1個・えび20g・豚ひき肉20g・にんじん8g・玉ねぎ20g・長

いも20g・塩少々・粉末のだし少々・ソース、かつお節適量

▶作り方……………

- ①えび、にんじん、玉ねぎはみじん切りにする②長いものはすりおろす③ボウルに①と豚ひき肉を入れ、溶きほぐした卵を少しずつ加えながら混ぜる④きれいに混ぜたら、②と塩、粉末のだしを加えて混ぜる⑤四角いバッドにクッキングシートを敷き、④を流し入れる⑥オープン180℃で20分程度焼く※卵焼き器で焼く場合、厚くするように焼くと良いです⑦好みの大きさに切り、上にソースをぬり、かつお節をかけて完成