

## \* \* \* \* 塗り薬の注意点 \* \* \* \*



●クサカバ薬局  
薬剤師 日下部 正夫

今回は塗り薬で、特に気をつけていただきたいことです。チューブや瓶の塗り薬はどれも同じように見えて、傷や痒みなどに区別なくつけたり、虫さされやかゆみ用の軟膏を、かゆくて引っかいた所に塗り続け皮膚が広く化膿して青黒くなった人もいます。

チューブや瓶に「ホルモン」とか、「かゆみ、虫さされ」等と書いてあったら用心して使わないと中で悪くなる場合があります。これは処方せんで調剤される軟膏等のチューブには「副腎皮質ホルモン剤」と書いてますが、別の容器に入れた場合は分かりません。

ドラッグストアや薬局等で買える軟膏等はこのホルモン入りでも「かゆみ、虫さされ」等だけで分かりにくいです。「かゆみ、虫さされ」等の液や軟膏も、このホルモンがあると、引っかき傷の腫れや免疫が抑えられて、中でバイ菌が増えやすくなります。

抗生物質とこのホルモンを混ぜた化膿用の軟膏等でも、皮膚が変色したり、順調に治らない場合は皮膚科にかかってください。また、何の薬か分からなくなったら、使う前に買った店や薬局か、他の薬局等で確認してください。

そしてビタミンAは脂溶性ビタミンのため、脂質との相性が良く、油を使った炒め物や揚げ物で料理することで吸収率が上がります。10月10日は、まず手軽にとれる緑黄色野菜、そして炒め物等の油を使った料理というワードを意識して食事からも目を労わってみると良いですね。

### ★家庭で食育を実践しよう★ (第3次芦別市食育推進計画より)

- ① 朝ごはんをしっかり食べよう
- ② しょっぱい味は控えめに
- ③ ベジタブル(野菜)はたっぷり
- ④ つかおう! 芦別産のおいしい食材
- ⑤ 食育の日☆毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」

食育だより 87  
「食事からも『目』を労わって」  
芦別市つばさ保育園

木々の葉の色も変わり始め、秋の訪れも目に見えてわかるようになってきました。このように季節の変化は目を始め、五感(視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚)で感じることが出来ます。10月10日は五感のひとつ、視覚が関係する「目の愛護デー」です。スマートフォンやパソコンを使うことが増えた今だからこそ「食事からも」普段よりも自分の目を労わってみませんか。では、目に良い食べ物にはどのようなものがあるのでしょうか。

目に良い代表的な栄養素はビタミンAです。その理由として、ビタミンAは、目の網膜にある光や色を感じる物質の構成に関与していること・粘膜や皮膚を正常に保つ働きがあることが挙げられます。そのため、不足すると明るいところから暗いところといったときに目が慣れるまで時間がかかる、細菌やウイルスに感染しやすくなる等の不調が生じます。

ビタミンAを豊富に含む食材は、ニンジン・ホウレン草などの緑黄色野菜、ウナギ・レバー・卵黄などが挙げられます。

## 豚肉のラタトゥイユソース



1人分のカロリー【203Kcal】

提供：中野記念病院

季節がすすみ気温が低くなると冷えなどが起こりやすくなります。血行を良くすると冷えの改善につながります。運動での筋力アップも効果があります。

食事では筋肉やエネルギーの材料となるタンパク質、その代謝にかかわるビタミンB6を合わせて摂取することが大切です。豚肉にはタンパク質、パプリカにはビタミンB6が含まれます。また油には血行を良くするビタミンEが含まれます。

▶材料 1人分.....  
・豚ロース肉60g・塩少々・コショウ少々・薄力粉適量・サラダ油小さじ1/2・赤パプリカ10g・黄パプリカ10g・ズッキーニ10g・ナス5

g・揚げ油適量・トマト水煮15g・おろしニンニク少々・オリーブオイル小さじ1/2・トマトケチャップ小さじ1/3・塩少々

▶作り方.....

- ①赤・黄パプリカ、ナス、ズッキーニは1cm角に切り揚げ油で素揚げする。
- ②トマト水煮もザク切りにする。
- ③豚ロース肉に塩コショウをふり薄力粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで両面を焼く。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れ、おろしニンニクを炒め、①を加え更に炒め、②を入れ炒め、トマトケチャップ、塩、コショウをして味を調える。
- ⑤③を食べやすい大きさに切り、皿に盛り④をかける。

栄養士さんおすすめ  
健康レシピ