

薬 劑



株式会社一の薬局
薬剤師 安達 知輝

****『こんなに薬を飲んでも大丈夫?』****

「ポリファーマシー」という言葉を聞いたことはありますか？

ポリファーマシーとは、必要以上の薬や不要な薬によって副作用が起きたり、飲み間違いや飲み忘れなど、正しく服薬できない状態を指します。

一般的に高齢になるほど複数の病気にかかりやすく、受診する医療機関が多くなることも薬が増える原因となります。

薬の数が増えると、それぞれの薬が相互に影響し、薬が効きすぎたり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりすることがあります。ただし、多くの薬を使用しているても治療に必要で適切な場合

は問題とはならないため、薬を勝手にやめたり、減らすことはよくありません。急にやめると病状が悪化したり、思わぬ副作用が出ることもあります。重要なのは好ましくない症状を起こすかどうかということです。

ポリファーマシーを防ぐには、点眼薬や外用薬、市販薬も含めた使用中の薬と、服薬状況、病気について把握し、医師や薬剤師と相談して薬を管理することが大切です。お薬手帳を上手に活用することも有用です。

薬の数が多いかなと心配な場合は、まずはご相談ください。

食育だより

「おいしい芦別のお米」

農政係

市内の水田では、先月中旬から本格的に稲刈りが始まりました。そこで今月は、収穫の秋を前に、芦別で生産されるお米について紹介します。

芦別の主な農作物は、お米、馬鈴しょ、カボチャ、メロン、花き等が生産され、令和4年度では、200戸程の農家の方が約1,178ヘクタールの水田でお米を生産しています。主な品種は、「ゆめぴりか」、「ななつぼし」、「ふっくりんこ」、そしてもち米の「はくちようもち」が作付けされています。

芦別は、気候的に温暖で年間を通じて適度な降雨量があり、森林が浄化した綺麗な水源に恵まれていることから、おいしいお米を生産するのに適した土地柄と言えます。こうした環境を活かして、農薬等の使用量を減らした減農薬栽培の取り組みも進められており、安全・安心で食味の良なお米として全国的にも評価を得ています。

特に、芦別のふるさと納税においては、数多くの返礼品がある中、令和4年度の返礼品として芦別産米の希望が全体の約89%を占めていることから、その評価の高さを知ることができているのではないのでしょうか。

最後に、食文化の変化や多様化により、一人当たりのお米の年間消費量は年々減少しています。今後の農業の発展のためにも、皆さんには、これから店頭に並ぶ「おいしい芦別の新米」をぜひお買い求めいただき、ご賞味いただければと思います。

★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」

豚肉の玉ネギのドレッシング炒め



1人分のカロリー【116Kcal】

提供：中野記念病院

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

豚肉に含まれるビタミンB1、B2、ヒラタケやシイタケに含まれるナイアシンには糖質や脂質の代謝を助ける働きがあります。

これらのビタミンB群は複数と一緒にとることで作用が強まります。

▶材料 2人分.....

- ・豚ももスライス60g、サラダ油小さじ1/2、コショウ少々、しょうゆ少々、シイタケ20g、ヒラタケ20g、玉ネギ20g、赤ピーマン20g、グリーンアスパラ20g、サラダ油少々、塩コショウ少々、玉ネギドレッシング大さじ2/3

▶作り方.....

- ①豚ももスライス2cm幅に切る。ヒラタケはいしづきを切り、ほぐす。シイタケはいしづきを切り、薄切り。玉ネギ・赤ピーマンは薄切り、グリーンアスパラは斜め薄切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、豚肉を炒めコショウとしょうゆでうすく味をつけ、一度取り出す。
- ③油を入れ、玉ネギ、赤ピーマン、シイタケ、ヒラタケ、グリーンアスパラを入れ炒め、火が通ったら、塩、コショウをふる。
- ④③に②を戻し入れ、玉ネギドレッシングを加え、軽く炒める。

栄養士さんおすすめ
健康レシピ