健康のひろば

薬剤

株式会社一の薬局
薬剤師　岩間 桂子

＊＊＊＊活用されてますか、お薬手帳！＊＊＊＊

故郷の芦別に帰ってちょうど１年と少したちました。

皆さんは、病院にかかってお薬をもらう時、お薬手帳をお持ちになっている事と思いますが、お薬の記録以外に何か活用されていますか？

いつも飲んでいるお薬などは、飲み忘れとかでお薬がたまってきた時に、何日分残りがあるか、お薬手帳に書いておいて、次の診察の時に、かかりつけのお医者様にその旨お話ししたり、薬局においてもご相談いただければ、病院に確認した上で、処方日数を調整してもらう事ができます。

また、診察の時、先生に相談したい事をメモしておくと、いざ、診察になった時にお薬手帳を参考にすると、聞き漏らす事がなくなります。

緊急で他の病院にかかった時にも、何を普段飲んでいるのか分かるので、診察の参考になります。お薬の重複も避けられます。診療科が違っても、同じようなお薬を使う事が、結構あるんですよ。

処方されたお薬の記録以外にも、ご活用ください。

10月の旬の野菜と果物

つばさ保育園

秋といえばどんな食べ物が思い浮かびますか。

10月の旬として、ハロウィンイベントで、かぼちゃを連想する人が多いのではないでしょうか。夏から初秋にかけて収穫されるかぼちゃは、追熟させて秋に旬を迎えます。長期保存が可能で栄養価が高く、お料理にもお菓子にも使える野菜です。

主な栄養素は①β-カロテン②カリウム③ビタミンEです。選び方としては、手にとって、ずっしりとした重みを感じるもの、軸が太くてヘタの部分がよく乾燥しているもの、最後に皮の表面にツヤがあるものがおススメです。食べ方としては、乱切りにして煮物、薄くカットして揚げ物、ふかし潰してサラダ、お菓子作り等、さまざまな調理方法があります。

次に果物ではりんごが有名でしょうか。年中購入できますが、旬ならではのおいしさがあります。知名度の高い品種「ふじ」は10～12月ごろが最もおいしいです。

主な栄養素は①クエン酸②食物繊維③カリウムです。選び方としては、皮にハリがあるもの、全体的に赤く色づいているものが食べごろです。食べ方としては、カットしてそのままが一番おススメです。

今回は野菜と果物１個ずつしか紹介できませんでしたが、秋の味覚は新米や秋刀魚等、沢山あります。皆さんも実りの秋を楽しんでみてください。

★家庭で食育を実践しよう★
（第４次芦別市食育推進計画より）

- あ 朝10分早起きして朝ごはんを食べよう
- し しょっぱい味は控えめに
- べ ベジタブル（野菜）を毎食＋１（ﾌﾟﾗｽﾜﾝ）
- つ つねに体重を意識しよう
- し しっかりよくかんで食べよう

栄養士さんおすすめ健康レシピ

メバルのねぎみそ焼き

１人分のカロリー【112Kcal】

提供：市立芦別病院

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

メバルは肉質が軟らかく、クセがない味わいをもつ白身魚で、たんぱく質が豊富に含まれています。

たんぱく質は臓器や筋肉などの体を構成する重要な成分です。筋肉量や筋力の低下を防ぐためには、１日のうち１食だけたんぱく質を多くとるのではなく、毎食たんぱく質を含む食品をとりましょう。

▶材料　２人分……

・メバル切身60ｇ２切・長ネギ10ｇ・A（みそ大さじ１・おろしショウガ少々・砂糖小さじ２・みりん小さじ１・料理酒小さじ１・油小さじ1/2）・大葉２枚

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

▶作り方……

①長ネギをみじん切りにする。
②Aの調味料を混ぜ合わせ、❶の長ネギを加える。
③魚を❷のみそだれに漬けこむ。
④180度に予熱したオーブンで10分程焼く（オーブン皿にクッキングペーパーを敷く）。
⑤皿に❹と付け合わせの大葉を盛り付ける。