

薬 劑



●はるにれ薬局
薬剤師 後藤 浩也

*** お薬は水またはぬるま湯で ***

牛乳、炭酸飲料、グレープフルーツジュース、お茶などはお好きですか？ 実はこれらでお薬を飲むと、苦みが出たり薬効が変化することがあります。

お薬の中には、胃で溶けずに腸で溶けるものがあります。胃と腸でPHが違うことを利用した製剤なので、牛乳や炭酸飲料などの酸性飲料で薬効が下がってしまいます。抗菌薬では、特殊なコーティングで苦みを抑えているものがあり、このコーティングは酸性のもので溶けてしまい苦みが出てきます。また抗菌薬には酸性で分解されるものがあるので注意が

必要です。お茶はカフェインが含まれていて、カフェインは胃酸を分泌する作用がありますので避けた方がよいと思います。

グレープフルーツジュースは、お薬を代謝する酵素を阻害してしまうため、薬効が出過ぎてしまうことがあります。この代謝阻害作用は3、4日続くので気を付けてください。

他にもいろいろありますので、基本的にお薬は水、またはぬるま湯で飲むようにお願いします。

食育だより ⑤3 「学校給食の裏側」 学校給食センター

昨年、学校給食を舞台としたドラマがあり、給食作りは衛生面で細かく厳しいルールがあることを再現して見ました。芦別市の学校給食も衛生面に配慮したルールを守り、給食作りを行っています。

給食作りは「手洗いに始まり、手洗いに終わる」といわれるように、何度も手洗いを繰り返します。これは手指を介して食中毒を起こす病原微生物を食品に付着させないためです。私たちは微生物を直接目で見ることはできないため、作業が変わるたび手洗いを行い、微生物を洗い流します。そして作業別、食品別にエプロンを替え、エプロンからの二次汚染を防止します。さらに、肉や卵等、汚染の高い食品は専用の容器や器具を使用し、使い捨て手袋で取り扱います。

調理で使用したスライサーや回転釜等は毎日分解し、各部品や分解したネジまで洗浄殺菌しています。また、野菜の洗い方も徹底しています。

例えば、ホウレン草は株を切り落とし、葉の裏表、虫や泥の付着を目視して取り除き、水をためた三つのシンクに投入し、流水で3回こすり洗いをします。また、食中毒菌の多くが死滅する85度以上の加熱調理を行っています。そのため、家庭で食べるよりも、肉や魚が硬く仕上がるのが難点ですが、安全な給食を提供するのに必要なことです。

給食作りは目に見えない微生物との戦いです。細心の注意を払い、子どもたちの健やかな体をつくる給食を支えています。

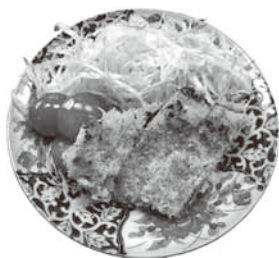
毎月19日は

食育チャレンジデー

★みんなで食卓を囲みましょう★

今月の一品

ヘルシーミルクフィーク とんかつ



1人分のカロリー【186Kcal】

提供：健康推進係

揚げ物にミルク衣を活用すると、うま味がプラスされ加熱中に牛乳のたんぱく質が膜となって食材を包み込み、油の吸収を防いでカラッとヘルシーに仕上がります。

▶材料 2人分………
・豚ロース薄切り4枚・塩こしょう少々・パン粉15g・サラダ油小さじ1/2・粉チーズ大さじ1・薄力粉・牛乳各大さじ2・千切りキャベツ100g・ミニトマト2個・とんかつソース・レモン汁各大さじ1/2

▶下準備………
【ミルク衣】薄力粉に牛乳を少しずつ加えながらトロっとするまで混ぜ

る【特製パン粉】ボウルにパン粉と粉チーズ、サラダ油を全体にまぶしよく混ぜ合わせる【レモンソース】ソースとレモン汁を混ぜる。

▶作り方………
①薄切り肉を広げ交互に4枚重ねて均一の大きさにし、両面に軽く塩こしょうをする。②①をミルク衣にくぐらせて特製パン粉をつける。③フライパンにクッキングシートを敷き、②を入れて中火にかける。こんがり焼き目がついたら裏返し、ふたをして弱火にかける。④焼きあがったら食べやすい大きさに切り分け、キャベツ、ミニトマトを添え、お好みでレモンソースをかける。

健康のひろば

すこやか子育て

健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象、その他
3・4か月児健康診査	2月23日(木) 13:00~13:10	平成28年10月~11月生 まれの乳児
7・8か月児健康相談	2月23日(木) 9:30~9:40	平成28年6月~7月生 まれの乳児
歯科相談	2月22日(水) 3月9日(木) 10:00~15:00	生後12か月の乳幼児
フッ素塗布(虫歯予防)	2月22日(水) 3月9日(木) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入 学前の幼児
育児相談室	2月22日(水) 3月9日(木) 9:30~15:30	身体測定、子育て全般に ついての相談(予約制)

○場所 保健センター

プレママクラス

	テーマ	日程	会場
第1課	きらきら マタニティライフ	2月28日(火)	保健センター
第2課	わくわく プレママ体験	3月7日(火)	子どもセンター

- 出産予定 4月~7月の方
- 開催時間 午前10時~正午
- その他 事前に予約をお願いします
- 申し込み・詳細 健康推進係



◎わんぱくデー

のびのび体を動かして、元気に遊びましょう。

日時	2月9日(木)午前11時~11時40分 ※月1回行います
場所	児童センター体育室
対象	1歳~就学前のお子さんと保護者
持ち物	飲み物



◎子育てサロンに遊びにきませんか

子どもと親と地域の方が集まって簡単な曲を歌ったり踊ったり、また工作などもしたりして楽しみます。異年代との楽しい情報交換の場です。

日時	2月24日(金)午前10時~11時30分
場所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階(芦別駅前)
対象	0歳~就学前のお子さんと保護者
内容	かわいいおひな様を作ろう
持ち物	飲み物
費用	無料



◎赤ちゃん教室「ピヨピヨひろば」

赤ちゃんの育ちについて、詳しいお話を聞きながら、母親同士の交流や情報交換の場です。教室は保健師(成長と予防接種など)・警察(事故とシートベルトなど)・図書館司書(絵本の紹介と読み聞かせなど)・栄養士(離乳食と試食など)・保育士(遊びとおもちゃなど)の5回コースです。

対象	生後1~6か月のお子さんと保護者
日時	2月7日・14日・21日・28日・3月7日 (全て火曜日)午前10時~11時30分
場所	子どもセンターつばさ2階一時保育室

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

健康づくり

□こころの健康相談

- 日時 3月9日(木)午後2時~4時30分
- 場所 滝川保健所
- 内容 ①眠れない②気分が落ち込んでいる③うつ病やひきこもり④思春期に関すること⑤ギャンブルやアルコール⑥高次脳機能障がいなど
- 費用 無料
- その他 事前予約制のため、相談日前日の午後4時までに予約してください。プライバシーの保護、秘密は厳守します。
- 申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

□ひきこもり家族交流会のご案内

- 日時 3月10日(金)午後1時30分~3時30分
- 場所 滝川市まちづくりセンターみんくる
- 対象者 ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください。
- 費用 100円(見学1回は無料)
- その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください。匿名参加も可能で秘密は厳守します。
- 申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

□集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	3月2日(木)	保健センター(13:00~13:10)

- 対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児
- 標準接種期間 生後5か月以上8か月未満
- 申し込み 健康推進係

□一時預かり事業の利用申請を受け付けます

平成29年度の一時的預かり事業の利用申請を受け付けますので、希望する方は申請してください。

- 受付期間 3月1日(水)~随時
- 対象 芦別市に在住する1歳以上(離乳食完了)~就学前の児童 ※発達に心配のあるお子さんは、ご相談ください。
- 申請に必要なもの ①印鑑②健康保険証
- ※申請書類は、子どもセンター保育園にあります
- 申し込み・詳細 子どもセンター保育園 ☎24-2772