

*** どうして「食後」? ***



●ひまわり薬局
薬剤師 日下部 怜奈

お薬をもらったとき、「食後」「食前」「食間」など、食事を基準にその前か後か間に飲むよう指示があります。

どうして食後に飲むの? と、疑問に思ったことはありませんか。

口から飲んだ薬は、胃や腸で吸収されます。このとき空腹状態かどうかで、同じ薬でも吸収のされ方が違うので、薬の効き方も違ってくる場合があります。

食事の後、食物が胃腸の中に残っている方が吸収率が良くなる薬もあります。

また、朝起きた時や、空腹時の方がよく効く薬もあります。

薬をいつ飲むかという服薬時間が、食

事の時間を基準に指示されていることが多いのは、吸収の良しあしなどを考え、効き過ぎや効かなくなったりするのを防ぐためです。また、副作用を防ぐためでもあります。

「食後」は食事後30分、「食前」は食事の30分前、「食間」は食事後2時間を目安としています。

ほとんどの薬は時間を正確に計って服用する必要はありませんが、糖尿病の薬や骨粗しょう症の薬など、正確に服用してほしい薬もあります。

詳しくは医師や薬剤師にご相談ください。

食育だより ④7 『旬の野菜で 風邪予防』

学校給食センター

旬の緑黄色野菜は、ビタミンA(βカロテン)を多く含み、鼻やのどの粘膜を健康に保つ働きがあります。ウイルスなどの病原体が体の中に入ってくるのを防ぎ、体の抵抗力を高めてくれます。また、粘膜だけではなく、目の乾燥や肌がかサカサになるのを防いでくれます。

ビタミンA(βカロテン)は脂溶性なので、油に溶け

学校給食では、旬の野菜をみそ汁やスープなど、多くの献立に取り入れていきます。冬が旬の野菜は大根やカブ、ゴボウなどの根野菜や、鍋に欠かせない白菜や、ホウレン草、春菊、ニラ、ネギなどがあります。旬の野菜は私たちの体に、その時期に必要な栄養素を与えてくれます。冬野菜は体を温めビタミンが豊富なので、風邪予防にぜひ取り入れたい食品です。

旬の野菜にはビタミンCが豊富に含まれており、ウイルスなど病原体と戦う白血球の働きを強めてくれます。ビタミンCはビタミンA(βカロテン)と違い、水に溶けやすく熱には弱いので、サラダにするときは、洗い過ぎや、水に浸し過ぎにならないように注意しましょう。

た状態のほうが体内吸収率がよくなります。野菜を油で炒めたり、サラダに油を含むドレッシングをかけて食べると効率よく体に吸収されます。

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

サバのピリ辛
そぼろ風どんぶり



1人分のカロリー【420Kcal】

提供：健康推進係

サバには、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)という良い脂が多く含まれ、血液中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きを持つといわれています。

▶材料 4人分.....
・ごはん400g・サバ水煮缶1個・玉ネギ1個・ピーマン1個、パプリカ40g・ショウガ、ニンニク各1かけ・長ネギ1/3本・カイワレ大根1/4パック・豆板醤小さじ1/4・ごま油小さじ2・酒大さじ1・粉チーズ大さじ2と1/2・こしょう少々
▶作り方.....

①サバ缶は身と汁に分ける②ピーマン、パプリカ、玉ネギは1.5センチの角切り、ニンニク、ショウガはみじん切りにする。長ネギは白髪ネギをつくり水でさらしておく。カイワレ大根は根をとり3等分に切る③フライパンにごま油を熱し、ショウガとニンニクを入れ香りが出たら玉ネギ、パプリカ、ピーマンを加えて透き通るまで炒める。サバ缶の身を入れてほぐしながら炒める④豆板醤と酒、サバ缶の汁を入れて汁けがなくなるまで炒め、粉チーズとこしょうを入れてひと混ぜし、火を止める⑤ごはんの上に④を盛り付けて白髪ネギとカイワレ大根を中央にのせる。



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25日(木) 13:00~13:10	平成27年10月~11月生 まれの乳児
7・8か月児健康相談	2月25日(木) 9:30~9:40	平成27年6月~7月生 まれの乳児
歯科相談	2月23日(火) 3月2日(水) 10:00~15:00	生後12か月の乳幼児
フッ素塗布(虫歯予防)	2月23日(火) 3月2日(水) 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23日(火) 3月2日(水) 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

●申し込み・詳細 健康推進係

集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	3月3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

子ども相談支援センター相談窓口のお知らせ

いじめや不登校、体罰などの学校教育に関する悩み、子育て・しつけなど家庭教育に関する悩みなど相談してください。

○電話相談 ☎ 0120-3882-56

(無料、毎日24時間対応)

○メール相談 doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp

※お急ぎの場合は電話相談を利用してください。

○来所相談 子ども相談支援センター(札幌市中央区北3条西7丁目道庁別館8階 ※上記の電話相談で予約してください。(午前10時~午後4時、土日・祝日、年末年始は休みです)

高次脳機能障がい者家族交流会を開催

○日時 3月7日(月)午後1時30分~3時

○場所 滝川保健所2階母子相談室

○対象 高次脳機能障がい者を抱える家族等で、同じ立場の家族と悩みを話し合ったり、本人との付き合い方について相談したいと思っている方

○内容 家族同士の交流、障害に関する情報提供、対応の仕方に対するアドバイスなど。プライバシーは厳守します。

※高次脳機能障がいは、交通事故や脳卒中など、脳の病気やケガの後遺症としてあらわれる障害です。脳の損傷が原因ですが、目に見えない障害としてあらわれるため、何が障害なのかわかりにくく、家族の戸惑いは大きいといわれています

○料金 無料

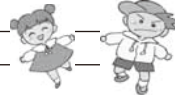
●申し込み・詳細 滝川保健所☎0125-24-6201

※出席を希望する方は、事前にご連絡ください

★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楽しい曲を歌ったり踊ったり、また工作など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。

対象	0歳~就学前のお子さんと、その保護者
日時	2月19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)
内容	おひな様になろう
持ち物	飲み物
費用	無料



●申し込み・詳細 子育て支援センター係☎24-2778

保育園に遊びにきませんか

在宅児に保育園児と交流してもらう「みんなで遊ぼう」を行います。

○日時 2月10日(水)午前10時30分~11時10分

○場所 子どもセンター保育園

○対象 1歳~5歳までのお子さんとその保護者

○定員 20組 ○申込期限 2月9日(火)

●申し込み・詳細 子どもセンター保育園☎24-2772

一時預かり事業の利用申請を受け付けます

平成28年度の一時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(火)~随時

○対象 芦別市に在住する1歳以上(離乳食完了)~就学時前の児童 ※発達に心配のあるおさんは、ご相談ください。

○申請に必要なもの ①個人番号カード(番号確認と身元確認) ②通知カード(番号確認)と運転免許証など(身元確認)

③個人番号の記載された住民票の写しなど(番号確認)と運転免許証など(身元確認)のいずれかを持参してください

※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

北海道小児救急電話相談事業の相談時間が拡大

北海道では、看護師が電話相談に応じて、夜間における子どもの急な病気やけがなどの際に、すぐに医療機関にかかる必要があるか、家庭でどのような応急手当をすればよいかなどのアドバイスを行う電話相談事業を実施しています。平成27年12月25日から相談時間が翌朝8時まで拡大されましたので、お子さんが急な病気やけがで心配なときはご相談ください。

■北海道小児救急電話相談

○対象 北海道内に在住または滞在している子どもの保護者等

○受付時間 毎日:午後7時~翌朝8時

○受付電話番号 011-232-1599(いーこきゅうきゅう)

○短縮ダイヤル #8000(IP電話、ひかり電話及びPHSからはつながりません)

○相談体制 小児科医の支援体制のもとに看護師が相談に応じます。①午後7時~11時は、道内の小児科医・看護師が対応②午後11時~翌朝8時は、道外の小児科医・看護師が対応

○利用上の注意 電話相談は家庭での一般的対処に関する助言・アドバイスであり、電話による診断・治療はできませんので、あらかじめご了承ください