

毎月19日は「食育の日」

積極的にカルシウムを取り、丈夫な骨・からだを作ってもらうために、日本人に不足気味のカルシウムを補う献立を紹介しします。

●今月の献立
カッターチーズのラビオリ風
※カルシウムを多く含むチーズを使った料理です。



<材料(6人分)>

カッターチーズ 200g、ほうれん草 100g、餃子の皮 24枚、塩 少々、こしょう 少々、玉ねぎ 1/2個、にんにく 1個、市販のトマトソース(缶) 250g、バジルの葉 適宜、パルメザンうす削り 大さじ2、オリーブオイル 大さじ2

<作り方>

- ① ほうれん草はゆでて細かく刻む
- ② ①にカッターチーズ、塩、こしょうをよく混ぜ合わせる
- ③ ②を等分し、餃子の皮で包みゆでる
- ④ 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする
- ⑤ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、火にかけ香りが出たら玉ねぎを炒める
- ⑥ ⑤にトマトソースとみじん切りのバジルを加え、しばらく煮る
- ⑦ ③に⑥をかけパルメザンうす削りをかける

<1人栄養価>

エネルギー 261kcal、たんぱく質 8.0g、カルシウム 106mg、塩分相当量 0.8g

食事のバランスを整えるには、ごはん・汁物・主菜・副菜をそろえたいでしょう。食べた物がからだをつくります。数年後、数十年後も元気であるために毎日の食事を大切にしましょう。

薬のはてな?

Q1 飲みにくい薬を飲む工夫にはどんなものがありますか?

A1

○オプラーとの利用
薬の臭い・味を気にせずに服用できます。十分な水やお湯と一緒に服用しましょう。

○食品の利用
葛湯、寒天、ヨーグルト、プリンなどを利用します。

薬によっては、併用できない場合がありますので、専門家に相談しましょう。

Q2 水なしで、薬だけ飲んで大丈夫ですか?

A2 薬はコップ1杯程度(約

200ml)の水や、ぬるま湯と一緒に飲むことが原則となっています。その理由には次の2つがあります。

① 水なしで飲むと、薬がのどや食道にひっかかることがあります。

② 例え、カプセル剤は、ゼラチンの容器に入っているため、だ液などでベタベタし、のどや食道の粘膜にくっつきやすくなります。

③ 食道で薬が溶けだすと、粘膜を傷つけ、ときには潰瘍や出血を起こすこともあります。

④ 薬は水に溶けることによって、腸の粘膜から吸収され、効果を発揮することができるからです。

「くすり相談室」と「医療機器相談室」

医療品医療機器総合機構では、薬についての安全性や相互作用などの疑問にお答えする「くすり相談」、「家庭で使用する医療機器相談」を行っています。

●くすり相談 ☎03(3506)9457

●医療機器相談 ☎03(3506)9436

相談は電話で専任の相談員が対応します。お気軽にご相談ください。

●相談日 月曜日から金曜日(祝日、年末年始を除く)の午前9時~午後5時

健康だより 知っておきたい薬の知識



最近、身近な所に、薬局・薬店が立ち並び、比較的手軽に薬を買い求めることができるようになってきました。

同じ風邪の薬でも成分や剤形(カプセル、錠剤、液剤)など、さまざまな製品があります。

薬は、少量でも効果を発揮するだけに、副作用に注意しなければならない場合もあります。表示をよく見て、自分に必要な薬を適切に選ぶことが大切です。

また、安全に使用するために、医師・薬剤師などの専門家に相談することも大切です。

今月は、知っておきたい薬の知識を紹介します。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係 ☎(25)1111

服用の前の注意

- 添付文書などは、必ず読みましょう
添付文書(能書)などには、用法・用量・効能・効果などのほか、使用上の注意、副作用が記載してあります。
- 用法・用量を守りましょう
薬の作用は、使用量と深い関係があります。ある量以下では作用が現れないし、ある量以上では有害な作用を生ずる恐れがあります。定められたとおりの用法・用量を守りましょう。
- 服用時間を守りましょう
薬は、それぞれ定められた時間に飲まないで効果がなかったり、副作用を生じることがあります。薬の服用についての指示のうち、食前・食後・食間とは次のようなことをいいます。
- 食前 胃の中に食べ物が入っていないとき(食前30分~1時間)。
- 食中 胃の中に食べ物が入っているとき(食後30分以内)。
- 食後 胃の中で最も多くみられるタイプです。胃の中に食べ物があることで、薬が胃を荒らすのを防ぎます。

服用時の注意

- 副作用の発生を防ぎ、薬の効果正しく発揮させるために、多種多様な剤形があります。薬を服用するときは次のような注意を守りましょう。
- 錠剤・カプセル剤
胃で溶けず、腸で溶けて初めて効くように作られたものがあります。
- そのような薬を噛んだり砕いたりして飲むと、効果の持続時間に影響することがあります。むやみに噛んだりつぶしたりしてはいけません。
- 「かかりつけ」の薬局・薬店・薬剤師を決めましょう
自分の体質や症状、今飲んでいる他の薬などを薬剤師に伝えれば、安心して最適な薬を選べることができます。
- 「相談しやすく、丁寧に話を聞いてくれる」「薬のことだけでなく、生活上のアドバイスや情報をくれる」そんな薬剤師のいる薬局を見つけてみましょう。

液剤

主成分が沈んでいることがあるので、よく振ってから飲みましょう。



歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子



7月19日(木)に泗水会場で、25日(水)に旭志会場で、27日(金)に菊池会場で3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。(敬称略)

泗水会場

- 伊藤陸人 (☎ 泗水田中)
- 木庭治輝 (☎ 富の原一)
- 後藤紫姫 (☎ 朝日団地)
- 野尻琉斗 (☎ 久米二)
- 山川紗奈 (☎ 久米一)
- 前田末結 (☎ 高江)
- 徳田凱斗 (☎ 薬師)
- 中尾真帆 (☎ 福本一)
- 高藤綾乃 (☎ 三万田)
- 倉本すず華 (☎ 桜山一)

旭志会場

- 木柑子恵 (☎ 桜山二)
- 福岡愛菜 (☎ 東原団地)
- 野口陽向太 (☎ 富の原一)
- 中原巧斗 (☎ 広瀬)
- 松本晴希 (☎ 小原)
- 坂本愛莉 (☎ 川下)
- 坂本慎之介 (☎ 川下)
- 齋藤梨奈 (☎ 岩本住宅)
- 岩根颯太 (☎ 岩本住宅)
- 水上心喜 (☎ 小川)
- 清水直輝 (☎ 川上)

菊池会場

- 井上紫月 (☎ あさひが丘住宅)
- 園原咲妃 (☎ あさひが丘住宅)
- 森清一郎 (☎ 上住吉)
- 岡村英太郎 (☎ 中町)
- 高野峻太 (☎ 中町)
- 森山恵理奈 (☎ 高野瀬)
- 村上陽菜 (☎ 遊蛇口)
- 上田結子 (☎ 南古閑)
- 松永愛美 (☎ 北古閑)
- 藤崎 空 (☎ 木柑子)
- 関 美月 (☎ 上赤星)
- 箱崎千鶴奈 (☎ 片角)
- 長野翔真 (☎ 桜山三)
- 長野翔真 (☎ 桜山三)
- 河合紗輝 (☎ 富の原一)

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからは「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。