

くすりは正しく使ってはいけません。医療機関で処方された「くすり」。町の薬局で購入した「くすり」。もう一度飲み方を確認してみませんか?

1 複数の病院や診療所にかかっていますか?

いくつかの病院や診療所にかかると、似かよった作用の「くすり」、または逆の作用の「くすり」を飲む場合も出てきます。くすりの飲み合わせにより、作用が強く現れたり弱められたりすることもあります。



町の薬局で購入したくすりも含めて、新たに別の病院や診療所にかかったときは、飲んでいる「くす

り」、「おくすり手帳」を持っていきましょう。



2 量と時間は守っていますか?

くすりの袋には例えば「日三回」「二回錠」「食後」などのように飲み方の表示があります。くすりが安全に効果を発揮できるように決められた回数、量、時間を必ず守ってください。



3 飲み忘れはありませんか?

飲み忘れたときにどうするかは、くすりの種類によって異なりますので医師・薬剤師に確認してください。ただし、二回分を二度に飲むのは絶対に止めましょう。

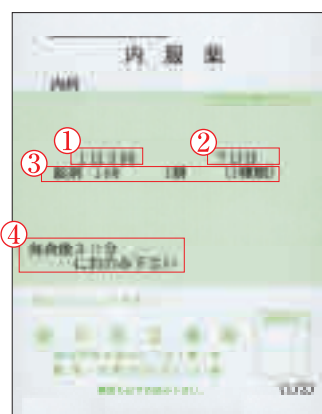


4 「くすり」を他の人にあげてはいけません

「処方されたくすり」は「あなただけのくすり」です。あなたの年齢、体重、症状の程度に合わせてくすりですから、人にあげたりもったりしてはいけません。

5 「何か変だな」と感じたら...

くすりは正しく飲めば安全でよく効くようにつくられています。それでも場合によっては発疹、かゆみ、眠気、動悸など予想外の反応が起こることもあります。「何か変だな」と思ったら、すぐに医師や薬剤師に相談しましょう。



- ① 1日何回服用
- ② 何日分、日数
- ③ 1日何を何錠
- ④ 投与時間

発行:くすりの適正使用協議会

秋の味覚

きのこのを使ったヘルシーレシピ

独特の香りと食感が好まれるきのこ、旨みがあるのでひと味足りないときに加えると風味がアップするうれしい食材です。

最近はこの種類も増え、その健康効果も期待されています。きのこは低カロリーで、食物繊維やビタミンB群が豊富です。食欲の秋に体重の気になる方、緑の下の力持ちのきのこをおいしく食べてみませんか!



しめじと鶏もも骨つき肉の蒸し煮

材料(四人分)

- しめじ 2パック
- 鶏もも骨つき肉 4本
- 塩 少々
- 胡椒 少々
- にんにく(二つ割り) 1かけ分
- 玉ねぎの薄切り 1個分
- オリーブ油 大さじ1
- トマトのざき切り 大2個分
- 白ワイン カップ1
- オレガノのみじん切り 少々
- 塩 少々
- オレガノ 適宜

作り方

- ① しめじは石づきを除いて小房に分ける。鶏肉は身側の骨にそって両側に切り目を入れて塩、胡椒をふる。
 - ② 浅い大なべにんにく、オリーブ油を入れて中火で熱し、にんにくが色づいたら、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
 - ③ フッ素樹脂加工のフライパンを熱し、①の鶏肉の皮目を下にして、並べ、強火で強く。油が出て皮がパリッとなったら裏返して少し焼き、脂をきいて②の鍋に移し、トマト、白ワイン、オレガノを加えて弱火にし、ふたをして約20分間蒸し煮にする。
 - ④ ③に①のしめじを加え、塩、胡椒で調味し、ふたをしてさらに5分間煮る。余分にオレガノがあれば添えて盛りつける。
- ※オレガノはしそ科の多年草でハーブの間です。



きのこの栄養素

ブナシメジには昆布と同じグルタミン酸。しいたけや松茸にはグアニル酸。この二つのうま味成分を合わせると数十倍になります。調理前20~30分程日なたに干して紫外線や日光に当たると、うま味成分とビタミンDが増量します。

作り方

- ① しめじは石づきを除いて小房に分ける。しいたけは軸を除いて四つ割りにする。
- ② 里芋はきれいに洗って皮をむき、水からやわらかくゆで、ぬめりを洗い落とし、ざるに上げて水けをふく。
- ③ ベーコンは1cm幅に切つてざるに入れ、熱湯をかけてさっと脂抜きをし、水をきる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、里芋を中火で炒め、全体的にきれいな焼き色をつけて取り出す。
- ⑤ ④のフライパンにバターを溶かし、①のきのこ、③のベーコンを入れて強火で炒め、④の里芋を戻して炒め、塩、胡椒で調味して器に盛り、パセリのみじん切りをふりかける。