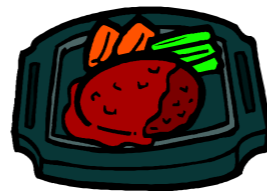


今日のレシピ

あんかけ豆腐ハンバーグ



今回は大人気のハンバーグです。
お子様にはケチャップソース、大人には大根おろし
やポン酢でさっぱりと、ソースを変えるだけで
いろいろアレンジできる1品です。
親子で作って、
楽しんでください。



🕒 25分

ハンバーグ材料

(4人分)

材料	分量	目安量
豚ひき肉	150g	
鶏挽き肉	150g	
木綿とうふ	200g	1/2丁
玉ねぎ	60g	1/4個
鶏卵	25g	1/2個
スキムミルク	12g	大さじ2
胡椒	少々	
塩	2.5g	小さじ1/2
油	適量	

1人分の栄養成分

エネルギー 236kcal
たんぱく質 20.4g
脂質 8g
塩分 1.9g



担当教員 日本料理

* 大石 勝洋

担当の先生より！

牛肉を使用しないで、豚肉・鶏肉・豆腐を使用していますのでとってもヘルシー
そしてスキムミルクを加えることでカルシウム不足を補うにはぴったりの一品です。
スキムミルクのにおいもなく、お子様からお年寄りまでみなさんで！！
簡単にできますので是非作ってみてください。

あんかけ材料

材料	分量	目安量
だし	300cc	1.5C
にんじん	20g	
生しいたけ	20g	2枚位
枝豆	10g	7~8粒
醤油	30cc	
みりん	30cc	
片栗粉	適量	
きざみのり	少々	

【作り方】

ハンバーグ

- ① 玉ねぎはみじん切にしてソテーし、荒熱をとる。
- ② 豆腐は水分を十分にきっておく。
- ③ 豚肉・鶏肉をボールに入れて十分に練る。
- ④ ③に①と②を加えて練り、胡椒・塩で味をつける。
- ⑤ フライパンに油を敷き、ハンバーグの種を入れて十分に火を入れる。

あんかけ

- ① にんじんは千切り、生しいたけはスライスする。
- ② だし汁を煮立てて①を加え火が通ったら醤油とみりんで味をつける。
- ③ ②が沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

もりつけ

- ① 皿にハンバーグを乗せ、あんをかけ枝豆ときざみのりをちらして盛り付ける。

たから健康レター

お薬との上手な 付き合いかた



“自分の体は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病気治療の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げます。

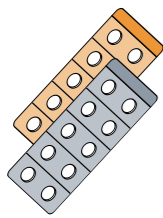


特集

お薬との上手な 付き合いかた

普段から患者様が飲んでいるお薬。
今回は市販の薬・医療用の薬の違いとかかりつけ薬局、お薬手帳の
ご紹介を致します。

一般用医薬品(市販薬)



OTC(おーていーしー)医薬品とも呼ばれます。
「Over The Counter」の略で薬局のカウンター越しに薬を
購入するという意味で医師の処方箋がなくても薬局・薬店で
入手できる医薬品のことです。医療用に比べ効き目は穏やかで
副作用の心配は比較的少ないと言われています。

OTC医薬品と上手に付き合うためのポイント

1. 購入時、使用前に製品情報を読み、症状・体質に合う薬を
購入・使用する。
2. 製品情報を読んで分からないことがある場合や、
使用しても症状が良くならない場合は、薬の専門家
(薬剤師・登録販売者)に相談する。
3. 使用後に体調が悪化した場合は使用を中止し、薬の専門家
(薬剤師・登録販売者)に相談する。



医療用医薬品



主に病院などの医療機関の医師の診断と処方に基づき使用される
医薬品です。効き目が強く、ときに重大な副作用を起こす危険性が
あるため、医師が患者の症状や体質などに応じて使用を指示する
必要があります。

薬局オリジナル商品

商品の購入・詳細は
薬局スタッフに
お声かけ下さい!



CoQ10

皆様の健康をサポート

60粒入り(約1ヶ月分)

¥3,990(税込)

黒豆健康茶



お試し用も
ございます

30包入り

¥1,680(税込)

かかりつけ薬局



薬に関する相談に応じ、情報提供してくれる調剤薬局の
ことです。「かかりつけ医」が普段の健康管理や万が一
病気になった時の心強い味方だとすれば薬局は薬の面
から患者様の健康管理のサポートをします。

メリット

- ①薬の重複、飲み合わせによる副作用を未然に防げます。
- ②薬についての詳しい説明が受けられます。
- ③保険薬局ならどこでも調剤してもらえます。
- ④ジェネリック医薬品(後発品)への切り替え相談もできます。



※ジェネリック医薬品とは?

ある新薬の特許期間が満了したあと、別の会社はその薬と
同じ成分、同じ効き目で製造・販売する薬のことです。
「後発品」ともいいます。特徴としては開発のコストが大幅に
抑えられるため安価な点です。

お薬手帳

処方されたお薬の名前や飲む量・回数などの記録(薬歴)を
残すための手帳です。この記録があると、医師や薬剤師が
どのようなお薬をどのくらいの期間使っているのかが
判断できます。また、他の病院や医院などでお薬をもらう時
にも医師、薬剤師に手帳を見せることで、同じお薬が重なって
いないか、また飲み合わせ等の確認も行ってもらえます。



- ①病院や医院、薬局に行った時に毎回必ず提出してください。
- ②薬局で市販のお薬を買った際にも記録してください。
- ③病院や薬局で説明書を渡されたらそのまま貼ってください。
- ④お薬について分からないこと、困ったことがある時は、空欄
に記録しておきましょう。
- ⑤お薬の記録になるので大切に保管してください。

お薬手帳は薬局にて無料で差し上げております。

当薬局では飲み合わせ・食べ合わせの相談ができる薬局です。
地域の保険薬局として皆様の健康支援に貢献をさせていただいております。

食事・栄養についてのご相談を無料で承っております

当薬局では**栄養士**が個々のライフスタイルに
あったアドバイスをさせていただきます。
ぜひ薬局スタッフにお声かけ下さい!!

