



おくすりかるた①

薬と一緒で飲まないで



晩酌をします。夕食後の薬は服用しても良いですか？



薬剤師に相談ください



出典：「おくすりかるた」九州保健福祉大学薬学部作成一部改変

アルコールは他の食品とは異なり、消化を受けることなく胃や腸から吸収されます。吸収は全体的に早く、30分～2時間ほどで血中濃度は最高となり、その後下がっていきます。個人差がありますが、ビール中瓶1本(500ml)のアルコールを分解するのに男性ではおよそ2.2時間、女性では3時間程度※かかると言われてます。薬の種類やお酒の量によって影響の少ないものもありますが、中には薬の吸収や代謝の時間を変えたり、薬の作用を増強したり、副作用を起こしやすくする恐れがあります。アルコールは適量を守り、影響がないことを医師や薬剤師に確認のうえ、時間をずらしてお薬を服用してください。

酔った状態での薬の服用や、アルコールで薬を服用するなどは絶対しないでください。ご心配なことがありましたら、薬剤師にぜひご相談ください。

※厚生労働省e-ヘルスネットより：あくまでも平均値で個人差があります

感染症に負けない食事のポイント

1. エネルギーをしっかりとる
肺炎は高熱などで多量のエネルギーを消費するため
2. たんぱく質をしっかりとる
ウイルス感染防御に多量のたんぱく質を消費するため
3. ビタミン等をしっかりとる
ウイルス感染防御に十分なビタミン等特にビタミンA・C・Dが必要なため

新型コロナウイルス感染症が重症化したときに生死を分けるカギは、「体に抵抗力がつくまでの1～3週間の間、高熱や肺炎に耐える感染防御能が備わっているかどうか」です。そのために必要なのは、十分なエネルギー、たんぱく質やビタミン等が不足でない食事が重要です。

※糖質やたんぱく質などの食事制限がある方は医師の指示に従ってください。

食生活のことは管理栄養士に相談してみてくださいね。

ビタミンA とりやすい食品



緑黄色野菜

ビタミンC とりやすい食品



果物(柑橘類)や野菜

ビタミンD とりやすい食品



魚介類やきのこ

重症化しないための対策

新型コロナの重症化リスクがあるひとは、基礎疾患を可能な限り良い状態に保つために、これまで通りの治療を続け、処方されている薬をきちんと服用しましょう。また、しっかり対策しているつもりでも「正しく実践」できていないことが案外あるかもしれません。感染対策をより徹底して行うことも大切です。

マスクや手洗い きちんとできていますか？

あごマスク

人と会ったり電話がかかってきたりして、ついマスクをするのを忘れて話に夢中になりあごマスクのままになっていませんか？ 飛沫を防ぐためにも、マスクは正しく着用しましょう。



指先だけ洗い

ちよいちよい洗いになっていませんか？ 指先から手首までしっかり洗いましょう。



重症化しやすい人
慢性的にかかえている病気(基礎疾患)がある人
◆肺・心臓・腎臓に持病がある人
◆免疫機能が低下している人
がん、透析、リウマチ性疾患、糖尿病、高齢者
◆その他 肥満、高血圧、喫煙など

かんたんおいしい 調理薬局の管理栄養士メニュー からだに良い

炊飯器で作る 大根のそぼろあんかけ



材料 2人分

・大根	1/2本	・しょうゆ	大きじ1
・ひき肉	100g	・料理酒	大きじ1
・水	250mL	・みりん	大きじ1
・水溶き片栗粉	適量	・おろししょうが	少々
・ねぎ	適量	・顆粒だし	少々

- 【作り方】
- ① 大根を適当な大きさに切り、皮をむき角を面取りし、十字に隠し包丁を入れる。
 - ② ①の大根、ひき肉、Aの調味料、分量の水を炊飯器に入れ、通常通りに炊飯スイッチを入れる。
 - ③ 炊き上がる数分前、もしくは炊き上がった後に水溶き片栗粉を入れて混ぜ、とろみをつける。
 - ④ 器に盛り、ねぎを散らす。

大根1本は適材適所の使い分けで丸ごとおいしくいただけます。首の近くは繊維が多く固いので、小さく刻んで酢の物やサラダ・おろしに。真ん中は柔らかく、甘みがあり形も揃っているので、おでん・ふろふきなどの煮物、かつらむきに。辛味の強い先端部は、薬味・辛口のおろし、味噌汁の具・漬物に。葉は漬物や汁の具、炒め煮にするともよいでしょう。今回は真ん中を使い、炊飯器で炊くお手軽レシピです。火の調節や落し蓋も必要なく、手間いらずですが中まで味がじっくりしみています。優しい味わいでほっとあたたかくなるレシピです。