

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう



すずらん食通信

NO.317

2023年3月号

新生活応援の食事

～1人暮らしで身につけておきたい食生活術(準備編)～

1人暮らしの食事情と不足しやすい栄養素

1人暮らしを始めると1人分の料理を作るのが面倒になってしまい、簡単に済ませられるおにぎりやサンドイッチ、菓子パン、カップ麺などが増えがちになることがあるかもしれません。このような料理は、炭水化物や脂質の摂取量が増えて、肉、魚介類、野菜、果物、豆類、海藻類などの摂取不足が起こりやすく、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足しやすいので、意識して摂るようにしましょう。

不足しやすい栄養素

たんぱく質



ビタミン



ミネラル



揃えておくと便利な調味料&調理器具

<調味料>



<調理器具>



1人用の
小さめがおすすめ

あると便利な食材

手軽に食べられる食品は疲れている時や忙しい時の助っ人です。上手に活用して1人暮らしの負担を軽減しましょう。

①冷凍食材

下ごしらえ済みの食材が
使いたいときに使える!



②缶詰

魚など加工済みで手軽で
便利。トマト缶などは
余ったら小分けにして冷
凍用保存袋に入れて冷凍
すると良い。



③カット済み野菜

初心者にはもってこい。
複数の野菜が組み合わ
せてあるものや、根菜まで
バリエーション豊富。



④レトルト食品

温めるだけで食べられる
ので便利。一人で料理を
作ると同じメニューにな
りがちなときも重宝。



簡単食材のアレンジ方法

調味料はごまドレッシングを代わりに使うと更に簡単！！

①ツナ缶



オムレツ



和え物



みそ汁

など



<簡単ごぼうサラダ>

材料(1~2人分)

- ・ささがきゴボウ…100g (カット済みの水煮)
- ・めんつゆ…小さじ1 (2倍濃縮)
- ・ツナ油漬缶…1/2缶(汁は捨てる)
- ・マヨネーズ…大さじ1
- ・白すりごま…大さじ1

A

作り方

- ①ささがきゴボウを袋から出して水洗いし、耐熱ボウルに入れてラップをする。
- ②600Wのレンジで3分加熱し、めんつゆを混ぜて少し冷ます。
- ③②にAを加えてよく和える。

②冷凍かぼちゃ



スープ



サラダ

など



<冷凍かぼちゃのそぼろ煮>

材料(1~2人分)

- ・冷凍かぼちゃ…150g
- ・鶏ひき肉…50g
- ・水…200ml
- ・めんつゆ…大さじ2 (2倍濃縮)
- ・和風顆粒だし…小さじ1/2

A

作り方

- ①鍋にひき肉、Aを入れ中火で加熱し、アクを取り除く。
- ②①にかぼちゃを冷凍のまま加え、再び煮立ったら落し蓋をして弱火で8分程度煮る。

- ・かぼちゃは皮を下にして入れ、加熱しすぎないこと。
- ・落し蓋はキッチンペーパーで代用してもOK!

おすすめ一品料理

レンジで鮭のちゃんちゃん焼き

<1人分>	
エネルギー	248kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	14.9g
塩分	1.1g
食物繊維	2.7g



材料	1人分
鮭	1切れ
塩	少々
しめじ	1/4パック(25g)
にんじん	1/6本
キャベツ	1枚
A	小さじ1
味噌	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1
水	大さじ1

カット済み
野菜でもOK

作り方

- ①鮭は半分に切り、塩をふりかけて5分ほど置いてからキッチンペーパーで水気をふき取る。
- ②しめじは石づき(根元の硬い部分)を取り除いて小房に分け、にんじんは皮をむいて5cm長さの細切りにする。キャベツを食べやすい大きさに切る。
※カット野菜の場合は、そのまま使う。
- ③Aを合わせて、よく混ぜておく。
- ④耐熱皿に①②入れて③をかける。ラップをふんわりとかけて600Wの電子レンジで4分半加熱する。

材料をすべて入れて電子レンジにかけるだけなので、とても簡単にできます。まとめて2人分作り置きするのも便利です。2人分作る場合は電子レンジに6分かけるようにしましょう。

ツナトマトクリームパスタ

<1人分>	
エネルギー	571kcal
たんぱく質	22.5g
脂質	12.7g
塩分	1.8g
食物繊維	5.5g



材料	1人分
玉ねぎ	1/4個
ツナ油漬缶(油も使う)	1/2缶(35g)
にんにく(チューブ)	1cm
A	1/3缶(130g)
カットトマト缶	200ml
水	小さじ1
コンソメ顆粒	1束(100g)
スパゲッティ(早茹で)	50ml
B	各少々
牛乳	適量
塩・こしょう	
乾燥パセリ	

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにツナ缶の油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りがしてきたらツナ缶の具と玉ねぎを加えて中火で炒める
- ③②の玉ねぎがしんなりとしてきたらAを加えて強火でひと煮立ちさせる。
- ④③を弱火にしてスパゲッティを半分に折って加え、絶えず混ぜながら表記通りに加熱する。
- ⑤④にBを加えて、スパゲッティが柔らかくなり水分が無くなるまで加熱する。
- ⑥⑤を皿に盛り付け、乾燥パセリを振る。

フライパン1つで調理できて、とても簡単なパスタです。ブロッコリーやきのこなどを加えると、より栄養を摂ることができます。

薬剤師からのミニ情報



～新生活に備えておくと安心な市販薬～

新生活で環境が変わり、体調を崩してしまう方もおられると思います。慣れない一人暮らしをしている中で体調不良は心細いものです。体調が悪くて薬を買いに行けない時、忙しくて病院へ行けない時、常備薬があればすぐに対処ができて安心です。

●風邪薬(総合感冒薬)

常備薬としては発熱、鼻水、喉の痛み、咳など幅広い症状に効く総合感冒薬がおすすめです。総合感冒薬には眠気が出る成分が含まれていることが多いため、服用後は車の運転などされないよう注意してください。必要に応じて症状別の風邪薬やトローチ、うがい薬もあると便利です。



●解熱鎮痛剤

熱が出たとき、頭痛や生理痛などにも使用できます。成分によっては胃に負担がかかるため空腹時を避けて服用する必要があります。飲み薬とは別に熱さまし用のシートもあると便利です。



●整腸剤

食生活や環境の変化、ストレスがある状況では腸の働きが弱り、便秘や下痢を引き起こしやすくなります。即効性は期待できないので添付文書に記載のある期間続けて様子を見ましょう。



●胃薬

疲れやストレス、食べ過ぎや飲みすぎによる胃の不調に備えて用意があると安心です。

●塗り薬

湿疹、あせも、虫刺され、かぶれ等幅広い症状に対応できるタイプがおすすめです。



●湿布

肩こり、筋肉痛、打撲、ねんざ、関節痛に。かぶれが気になる方は塗るタイプもあります。

●その他

抗アレルギー薬、酔い止め薬、キズ消毒薬

●衛生用品

マスク、絆創膏、体温計、とげ抜きなど



✔ 注意点

- ◎使用期限を定期的に確認し、使用期限を過ぎたものは処分しましょう。
- ◎添付文書に記載のある使用期間続けても症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。
- ◎以下に当てはまる方は購入時に薬剤師にご相談ください。
 - ・持病がある方
 - ・ほかに使用されている薬がある方
 - ・これまでに薬が合わなかったことがある方
 - ・妊娠、授乳中の方



お知らせ

- ◎お薬手帳をお持ちください。
- ◎栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出ください。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧ください。

すずらん薬局

検索



すずらん薬局HP

～花粉症対策商品の紹介～

点眼型洗眼薬 ウェルウォッシュ アイ



第3類医薬品

10ml【495円(税込)】

コンタクトレンズで
目がゴロゴロ
する時に

花粉や黄砂で
目が
かゆい時に



砂ぼこりで
目が痛い時に

汗が目
に入った時に

掃除中に
ほこりが目
に入った時に

点眼型だから

- ☑ **メイク**をしたままでも**目だけ洗える**
- ☑ いつでもどこでも、さっと使える



使い方:洗い流すように、1回4～6滴を点眼して、目を洗浄する

参考:参天製薬株式会社 ホームページ

～のどのかゆみやいがらっぽさに～

<HPPプロポリスキャンディ>



プロポリスは、ミツバチが樹脂・樹液と唾液など自らの分泌物を混ぜ合わせて作る物質で、**天然の抗菌物質**とも呼ばれています。

約3.6g×15粒

【594円(税込)】

(注)はちみつを使用しているため、**1歳未満の乳児には与えないでください。**

<はちみつ入りプロポリススプレー>



～のどに使いやすい～

1日3回の使用で
約3か月分!

35ml

【3,497円(税込)】

使い方:ピンをよく振って、

1日に数回を目安にシュッとのにどに吹きかける

参考:株式会社東洋サプリー ホームページ

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!

『体組成測定会』

体力の低下やお腹まわりが気になる方にお勧め!

日にち:3月18日(土)

時間:13:00～17:00

場所:すずらん薬局本店(広島市中区)

<ご予約・お問い合わせ>
すずらん薬局本店 栄養相談室

☎ 082-247-1350



測定後には、薬剤師へのお薬や健康の相談や管理栄養士のアドバイスを受けることができます。ぜひ、皆様の健康管理にお役立てください。

事前に**予約**をお願いします

