

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.318

2023年4月号



新生活応援の食事

～一人暮らしで身につけておきたい食生活術(実践編)～



✓ 1日3食、主食・主菜・副菜を揃えましょう

今では当たり前の1日3回の食事ですが、1日に必要な栄養素を摂取したり、人間の生体リズムを整えるなど、とても重要な役割を担っています。また、主食・主菜・副菜が揃った食事は栄養バランスが良いと言われています。3月号で紹介した栄養素(たんぱく質・ビタミン・ミネラル)が不足しないように様々な食材を使って献立を考えてみましょう。

<主食・主菜・副菜のイメージ>



●副菜は少なくとも1皿、
できれば3皿あると理想的です。

主食

ご飯やパン、麺などの炭水化物の多い料理で、エネルギー源になります。ご飯の場合、1食あたり約150g(成人女性)・約200g(成人男性)を目安に食べましょう。

主菜

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質の多い料理で、メインのおかずとなります。1食あたりの主菜は、60～80g(成人女性、成人男性)を目安にし、とり過ぎに注意しましょう。

副菜

ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となります。サラダや煮物、おひたし、汁物などを含みます。野菜や海藻、きのこ類を中心に準備しましょう。

✓ 調理をしてみましょう

<基本の切り方>



| 輪切り | 半月切り | いちょう切り | せん切り | 薄切り |
|-------|-----------------|-------------------|---------------------|------------------|
| | | | | |
| 端から切る | 縦半分にして 端から切る | 縦4つ割りにして 端から切る | 繊維に沿って薄く切り 端から切る | 半分にして 端から薄く切る |

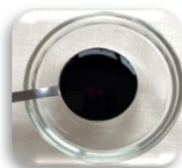
<調味料の測り方>

小さじ1(粉末)



山盛りにすくい、
表面をすりきる。

大さじ1(液体)



縁のギリギリまで入れ、
表面張力で
盛り上がった状態。

少々



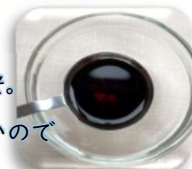
2本の指で
(親指・人差し指)
つまむ。
0.3～0.6g程度。

小さじ1/2(粉末)



小さじ1を測った状態で
中央に線を引き、
半分をかきだす。

大さじ1/2(液体)



スプーンの深さ2/3が目安。
多そうに見えるが、
スプーンの底が丸くて小さいので
この位置が正しい分量。

ひとつまみ



3本の指で
(親指・人差し指・中指)
つまむ。
0.6g～1g程度。

食材の保存テクニック

料理を美味しく作るには、食材の鮮度の良さも重要なポイントです。使い切ることができなかった食材を美味しく保つ保存方法を紹介します。



① ご飯は冷凍保存

ご飯を1食分ずつ熱いままラップに包み(保存容器でも可)、粗熱が取れてから冷凍庫へ入れる。

- ★解凍は、電子レンジで加熱しましょう。
- ★炊きたてご飯を包むことで、水分を閉じ込めることができ、解凍後のご飯がふっくらします。

③ 葉物野菜・きのこ類は冷凍保存

小松菜・ほうれん草などは使いやすい大きさに切り、フリーザーパックに分けて冷凍庫へ入れる。きのこ類は水で洗わずに根元を切り落とし、食べやすい大きさに切る。フリーザーパックに分けて冷凍庫へ入れる。

- ★使用するときは、解凍せずに冷凍のまま調理しましょう。



② 肉・魚は冷凍保存

使う分量ごとにフリーザーパックに分け、空気を抜くように薄く平らに包み、冷凍庫へ入れる。

- ★使う半日ほど前に冷蔵庫へ移動させて、解凍しましょう。室温で解凍すると菌が繁殖しやすくなります。

④ ジャがいも、玉ねぎは冷暗所で保管

成長して芽が出やすくなるので光に当てないようにする。また、腐りやすくなるので、湿気ないように新聞紙にくるんで冷暗所で保管する。



おすすめ一品料理

鶏肉の卵とじ丼



<1人分>
エネルギー 499kcal
たんぱく質 28.3g
脂質 5.5g
塩分 2.3g
食物繊維 2.7g

| 材料 | 1人分 | |
|------|-------------|------|
| 鶏もも肉 | 100g | |
| 玉ねぎ | 1/4個(50g) | |
| しめじ | 1/3パック(30g) | |
| 青ねぎ | 1本(10g) | |
| 卵 | 1個 | |
| A | 水 | 大さじ2 |
| | めんつゆ(2倍濃縮) | 大さじ2 |
| | みりん | 大さじ1 |
| ご飯 | 茶碗1膳分 | |

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切る。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③しめじは石づきを取り除き、小房に分ける。
- ④青ねぎは3cm長さに切り、卵は溶きほぐす。
- ⑤フライパンにAを入れて煮立たせ、①、②、③を加え、蓋をして煮る。(中火で7~8分)
- ⑥⑤に火が通ったら、青ねぎを加えてさっと煮て、卵を回し入れる。蓋をして卵がお好みの固さになるまで1~2分煮て、火を止める。
- ⑦器にご飯を盛り、⑥をかける。

- ★主食・主菜・副菜がまとめて摂れる1品です。
- ★めんつゆは、ストレートタイプと濃縮タイプがありますが、開封後も日持ちする濃縮タイプがおすすめです。
- ★他にもお好みの具材を加えて、オリジナル丼にチャレンジしてみましょう。

レンジで簡単!

なすのチーズカレー焼き



<1人分>
エネルギー 453kcal
たんぱく質 23.3g
脂質 27.5g
塩分 2.4g
食物繊維 6.0g

| 材料 | 1人分 |
|---------------------------|-----------|
| なす | 1本(150g) |
| 玉ねぎ | 1/4個(50g) |
| ミニトマト | 3個 |
| サラダ油 | 大さじ1/2 |
| 塩 | ひとつまみ |
| ひき肉(牛・豚) | 60g |
| ★マイサイズホールケア ビーフカレー(中辛) | 1個 |
| ピザ用チーズ | 大さじ3 |

作り方

- ①なすは輪切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②ミニトマトはヘタを取り除く。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、①、②、塩を加えて炒め、蓋をして時々混ぜながら蒸し焼きにする。(弱火で7~8分)
- ④ひき肉を加えて、色が変わるまで炒める。
- ⑤耐熱皿に④のをせて、「マイサイズホールケアビーフカレー(中辛)」をかける。その上に、ピザ用チーズを全体にまんべんなくふりかける。
- ⑥ラップをせずに、電子レンジ(500W)でチーズが溶けるまで2~3分加熱する。

- ★今月のおすすめ商品を使用した1品です。
- ★電子レンジの代わりに、オーブントースターで加熱すると、風味がさらに良くなります。



薬剤師からのミニ情報

～もしも病気になったときは…～ 体調不良時の受診先の探し方



✔ 救急医療NET HIROSHIMAについて

4月に新年度が始まり、入学や入社で慣れない土地での新生活を始める方もおられると思います。春は気温差が1年で最も大きいのと同時に、新しい環境での生活により体調を崩しやすい季節でもあります。病気や体調不良になった時、身近に家族がいれば病院に連れて行ってくれたり看病してくれますが、一人暮らしだと自分で病院を探し、受診する必要があります。

このような時、『救急医療NET HIROSHIMA』というサイトにアクセスして頂くと、様々な医療機関の情報を検索することができます。



救急医療NET HIROSHIMA



このサイトでは地域や受診日時、診療科目等の条件を選ぶと、自宅から近くの範囲で今からなるべく早く受診することができる病院やクリニックを検索することができます。症状から医療機関を探したり、「予防接種」「バリアフリー」といったキーワードに合った医療機関を探すこともできます。更に、こどもの救急電話相談や、精神科の電話相談といったサービスも提供しています。熱が出るなど病気になってからでは、スマホで医療機関の情報を探すとさえ困難に感じられることでしょう。時間がある時にこうしたサイトを利用して受診可能な近くの病院をリストアップしておくのもおススメです。



✔ 休日・夜間の急病時の受診について

日曜や祝日等休日に受診できる当番医などの医療機関や、平日の夜間に受診できる医療機関も、上記の救急医療NET HIROSHIMAで検索することができます。下記には夜間受診できる医療機関の一例として千田町夜間急病センターの情報を紹介しています。こちらでは事故を除く軽いけがや、夜間の急な腹痛や発熱、息苦しい等の症状で受診できます。なお、ご利用の際は必ず電話でお問い合わせ頂くようお願いいたします。

- ・千田町夜間急病センター：広島市中区千田町三丁目8-6
- ・電話番号：082-504-9990

★受診の場合、事前に必ず電話でお問い合わせ下さい

- ・診療科目：内科(15歳以上)、眼科、整形外科、外科
- ・受付時間：土、日含む毎日19時30分～22時30分(年末年始除く)



又、夜間の小児の救急外来は舟入市民病院が行っています。こちらでは、小児内科の病気(発熱、痙攣)を対象とし、診療を受け付けています。

- ・広島市立舟入市民病院：広島市中区舟入幸町14-11
- ・電話番号：082-232-6195

★救急診療のため、軽症の方はできるだけ昼間にかかりつけ医や、日曜・祝日の当番医を受診してください



忙しい学生生活や仕事をしている中で、新生活だと無理をしてしまいがちですが、体調不良を感じたら早い段階で病院へ受診することが大切です。

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。こちらをご覧ください。

すずらん薬局

検索



～マイサイズ ホールケアシリーズの紹介～



リニューアルして新発売！



WHOLECARE

【各 357円(税込)】

健康を気遣う方が

心から満足できる一皿を。

- ☑ 気になる栄養成分量が分かりやすい。
- ☑ 満足感を追求した味わいと具材感。
- ☑ レンジ加熱で調理もスマートに。

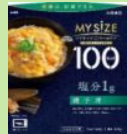
塩分1g

《ビーフカレー》



ビーフの旨味で
味わい深く。

《親子丼》



鶏もも肉にしみる
鰹だしと昆布の旨味で
広がる香り。

～塩分1gでもしっかり味わえるよう、
食材の持つ力(味わい・香り等)を引き出しました～

一般的なカレーや親子丼の塩分は
約2～3gです。

この商品に置き換えるだけで、手軽に
塩分を減らすことができます。



この商品は、一般的なレトルトカレーに比
べて、たんぱく質を強化しています。これ
に副菜を添えるだけで、バランスの良い
食事になります。

糖質5g

《チーズリゾットの素》



4種のチーズに
白ワインと黒胡椒を
きかせて。

ココナッツクリームの
ココの深さとまろやかさ。



《クリーミーチキンカレー》

～4種のチーズやココナッツクリーム、香辛料を
使用し、濃厚さを感じられる味わいに～

たんぱく質10g

《キーマカレー》



鶏肉とひよこ豆、
27種のスパイスで
奏でられる
深い味わい。

《バターチキンカレー》



北海道産の
発酵バターと
クリームのコク。

～鶏肉をはじめ、大豆や小麦のたんぱく質を使用し、
おいしくたんぱく質摂取できます～

参考:大塚食品 マイサイズ 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!

無料

「自分の塩分摂取を知ろう！」

普段どれくらいの塩分をとっているのか
一緒に確認してみましょう!

日にち:4月15日(土)
時間:14:00～17:00
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 ☎082-545-4711

次回の測定会は、5月27日(土)14:00～
「体組成・舌圧レベル測定会」を予定しています。

事前予約制

無料

「お薬相談会、血圧・心電図測会」

簡易的に心電図を測定できる
血圧計を導入しました!

日にち:4月22日(土)
時間:9:00～17:00
場所:すずらん薬局庚午店(広島市西区)

〈ご予約・お問い合わせ〉

すずらん薬局庚午店 ☎082-507-0201

当日参加OK