

「あれ、食事の後薬飲んだっけ？」という経験、
皆さんありませんか？



薬の飲み忘れや服薬の中断などは、症状の悪化や再発につながります。
毎日忘れずに服薬することは非常に大切です。

のみ忘れ防止の工夫

①ピルケース



1日セット、1週間セットのものがあり、
取り外して持ち歩くことが出来るもの
もあります。簡易的なものは100円均一
ショップにも売っています。

②お薬カレンダー



1週間をセットします。ビニール製が
多いですが、布製のものもあります。

③一包化（略称：ODP,UDP）

服用する時間帯ごとにバラ
錠をパックし、飲みやすく
します。印字パターンは数
種類あります。（日付、診
療科、お名前など）

④服薬アラーム

携帯電話のアラーム機能を利用
したり、服薬アプリをダウンロ
ードし活用します。電子お薬手帳には
アラーム機能付きのものが多い
ようです。

※その他、1週間に1回や1か月に1回の服薬は、カレンダーに印やシールを付ける
など工夫しましょう。

のみ忘れても1度に2回分飲んではいけません。
どうしたらよいか困ったときは薬剤師へご相談ください。



薬剤師

■緑風会薬局

（広島市南区出汐1丁目4-3）

TEL (082) 256-7171

FAX (082) 256-7181

■2階緑風会健康ステーション

TEL (082) 256-7172

FAX (082) 256-7176

■緑風会薬局 日赤病院前店

（広島市中区千田町1丁目9-2）

TEL (082) 567-4910

FAX (082) 567-4911



10月
レシピ

「鮭とほうれん草とかぼちゃの チーズたっぷりグラタン」

～10月20日は世界骨粗鬆症デー～



材料 2人分

秋鮭	2切れ
バター	適量（焼く用）
ほうれん草	1/2束
かぼちゃ	120g
玉葱	大1/2個（120g）
バター	15g
小麦粉	大さじ2
牛乳	300cc
とろけるチーズ	50g
コンソメ	小さじ2

ビタミンDの豊富な鮭と
ほうれん草のビタミンK、
乳製品のカルシウムで
骨粗鬆症予防しましょう！



1人分でカルシウム380mg

作り方

- ① ほうれん草を茹で水気を絞り、3cm位にカットしておく
- ② かぼちゃをスライスして、電子レンジで火を通しておく
- ③ バターを熱したフライパンで鮭を焼き、皮をとってカットしておく
- ④ 鍋にバターを熱し、スライスにカットした玉葱を炒める
（※こげように注意）
- ⑤ ④に小麦をいれてよく混ぜて粉っぽさがなくなったら、コンソメを
入れ、牛乳を少しずついれてよく混ぜながら加熱する
（だまにならないように）
- ⑥ とろみが出てきたらほうれん草、鮭、とろけるチーズを半分いれて
まぜ合わせる
- ⑥ 耐熱皿にいれてかぼちゃを並べ、残りのチーズをかけてオーブンで焼
き焦げ目がついたら出来上がり
パスタソースとしてもどうぞ！

緑風会薬局 認定栄養ケア・ステーション

お知らせ

緑風会薬局内に日本栄養士会の認定を受け、令和2年9月1日より
「**緑風会薬局 認定栄養ケア・ステーション**」を設置しました。

栄養ケア・ステーションは、管理栄養士が地域・医療・福祉機関などに
栄養支援を行う地域密着型拠点です。

「緑風会薬局 認定栄養ケア・ステーション」は地域住民皆様の
日常生活の窓口として食事・栄養のサポートをしていきたいと
思っております。お気軽にお問合せください。



管理栄養士