



今月のテーマ

薬と食品の関係について

飲み合わせにより健康を害したり、薬の効果が十分に発揮できないことがあります



グレープフルーツジュース、納豆などの食品を控えるように言われたことはありませんか？

グレープフルーツジュース

免疫抑制剤、血圧の薬の一部などのいろいろな薬で効き目が強くでたり、副作用が出る場合があります

控えるべき柑橘 → グレープフルーツ・スウィーティー・夏みかん・八朔・ブンタン・ダイダイなど
※これらが含まれる加工食品（マーマレードなど）も控えてください

摂って良い柑橘 → みかん・オレンジ・デコポン・レモン（果汁のみ）
ゆず・かぼす（ポン酢もOK）

【よくある質問】

- Q. ダメと言われている薬は朝だけ飲んでいますが。夜ならグレープフルーツジュース飲んでもいいですか？
A. 時間をあけても影響は残りますので、服用期間中は控えてください

納豆・クロレラ・青汁

ワーファリンを服用中の方は、摂取しないでください



納豆・クロレラ・青汁にはビタミンKが多く含まれており、ワーファリンの働きを弱めてしまいます

ビタミンKが多い食品 → パセリ・しそ・あしたば・ほうれん草・生わかめ

やや多い食品 → クレソン・三つ葉・春菊・かぶの葉・小松菜
にら・ブロッコリー

※ 緑黄色野菜など通常の食事ではほとんど気にする必要はありませんが、多い食品は控えめにしましょう

★ アルコールは薬の作用に影響することがあります。飲みすぎには注意しましょう



飲まれている薬についての飲み合わせなど、詳しいことは薬剤師にお聞きください



■ 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





「なすとズッキーニのオープンチーズ焼き」



材料

ズッキーニ	1本
ツナ	1 / 2缶 (35g)
にんにく	少量
塩こしょう	適量
なす	1本
トマト	小1個
ベーコン	1枚 (20g)
トマトソース	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
ピザ用チーズ (モッツァレラチーズ)	
バジル	

ズッキーニはかぼちゃの仲間です
低カロリーでビタミンC、βカロ
テンも多く、油ととることで吸収
率がUPします



作り方

- ① ズッキーニは縦半分に切り、中をスプーンでとり小さくカットする
- ② くり抜いたズッキーニとにんにく、ツナを炒め塩こしょうで味付けし、ズッキーニの窪みに戻し、その上にチーズをのせる
- ③ 茄子を縦半分に切って切り目を斜め格子にいれ、両面を軽く焼く
- ④ 茄子にトマトソースをぬり、焼いたベーコン、スライスしたトマト、チーズをのせる
- ⑤ ②のズッキーニと④の茄子をオーブンで約10分焼く
- ⑥ オリーブオイルとバジルをかけて出来上がり



野菜の栄養価は旬の時期に食べるのが栄養価が高く、夏野菜はカリウムや水分が多く、身体の熱を冷ましてくれる効果もあり、ビタミンも豊富です。だんだん暑くなり疲れやすい時期になりますが、この時期ならではの色のきれいな野菜を美味しく食べましょう。

家にいる時間が長く、「筋力低下・骨密度」気になりませんか？

この機会に・体組成 (筋肉・体脂肪量) } 測定をしましょう
・骨密度

骨密度は6/26 (金) までは「2階健康ステーション」で、
6/29 (月) ~7/9 (木) は「日赤病院前店」で無料で
測定しております。お気軽にお越しください



お知らせ



2020年7月1日からレジ袋有料化となります
「マイバック」のご持参にご協力ください