



今月のテーマ

## お薬手帳



お薬手帳を自分でも利用しましょう。

- 現在服用中の薬だけでなく、過去に使用された薬の情報も確認できます。
- 自分で購入した薬や健康食品も記録しましょう。  
(良くない飲み合わせがあるかもしれません。)
- 副作用を経験した時は、原因となった薬の名前や症状を記載しましょう。
- 災害時には、お薬手帳でいつもの薬の処方内容を確認することができます。

副作用の原因となった薬だけでなく、同じような働きをもつ薬でも同様の副作用がでることがあります。

お薬手帳を活用することを心がけましょう。



診察や調剤を受ける際、医師や薬剤師にお薬手帳を提示しましょう。

注射をする時、薬が処方される時は副作用歴を確認してもらいましょう。

副作用から身を守ることに繋がります。

- 薬の重複、飲み合わせを確認できます。
- 疾患に対して使用してはいけない薬を避けることができます。

①お薬手帳は医療機関ごとに分けて一冊にまとめましょう。

②処方に変更された場合は、受診しているほかの病院にも、お薬手帳を提示し変更内容を知らせましょう。



### 電子お薬手帳について

アプリは日本薬剤師会「日薬eお薬手帳」など様々な団体や企業から提供されています。処方内容をQRコードで読み込むことができます。当薬局の明細書にもお薬手帳のためのQRコードが印刷されています。



■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



# ししとうとベーコンのソテー

## 材料

2人分

ししとう	10本くらい
ベーコン	40g (2枚)
油	適量
塩	小さじ1/4
黒コショウ	適量
粉チーズ	小さじ1

もう1品！という時に簡単な1品です。お好みでんにくで炒めても・・・



## 作り方

- ① ししとうを洗いヘタをとる。
- ② ししとうに爪楊枝またはフォークで穴をあける。
- ③ ベーコンをカットする。
- ④ 熱したフライパンでベーコン、ししとうを炒める。
- ⑤ 塩と胡椒で味をつけ、最後に粉チーズをかけたら出来上がり。

## 作り置きおかず

鶏むね肉の南蛮漬け～夏こそ蛋白質を摂りましょう！～

鶏むね肉	1枚
片栗粉	適量
玉葱	1/2個
人参	1/3本
ピーマン	1個
酢	大さじ6
醤油	大さじ3
砂糖	大さじ3
水	50 cc
お好みで鷹の爪	



いっぺんに作っておくといつでも簡単に食べられ便利です。酢に漬けることで、お肉も柔らかくなります。バランスよく食べて夏バテを予防しましょう。

## 作り方

- ① ④をよく混ぜ合わせておく。
- ② 野菜を千切りにして①に入れる。
- ③ 鶏むね肉をそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ④ 熱したフライパンで鶏むね肉を火がとおるまで焼く。
- ⑤ 鶏むね肉を②の中に入れて全体にからませて30分くらいねかしたら出来上がり。  
※豚肉や鮭、鯉など何でもOKです。