

11月は

薬剤耐性(AMR)対策推進月間です

薬剤耐性(AMR)って？

抗菌薬（抗生物質）の不適切な使用により感染症の原因となる細菌に抗菌薬が効かなくなることです。

抗菌薬が効きにくい種類の細菌が増えることで感染症の治療が難しくなり、**感染症の蔓延や重症化のリスクが高まってしまいます。**



現在、世界で薬剤耐性菌によって年間70万人が死亡しています。このまま何も対策をとらなければ、2050年には約1000万人が薬剤耐性菌によって死亡すると言われており、これはがんの死亡者数を上回る数字とされています。

私たちにできるAMR対策

① 抗菌薬を正しく使う

- ・ 感染症の原因菌によって効果のある抗菌薬は違うので、**人にあげたり、もらったりせず、医療機関にかかりましょう。**
- ・ 処方された抗菌薬は医師の指示に従って服用しましょう。**自己判断で少なめ・多めに服用したり、中止するのはやめましょう。**

② 感染対策を行う

- ・ **そもそも感染症を広げないことが大切です。** 手洗い、咳エチケット、ワクチン接種を行い、症状がある時は外出を控えましょう。

お薬の使用方法にご不明な点がありましたらお気軽にご相談ください。



■ 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

今月のレシピ ～手作りインスタント味噌汁～

「味噌玉」



材料

8個分

合わせみそ 100 g
かつお節 5 g (小さじ1)
顆粒だし 5 g (小さじ1)
(無塩のもの)

トッピング

乾燥わかめ
切干大根
(カットしておく)
とろろ昆布
葱
桜えび
麩
梅干し (つぶしておく)
青のり

お好みで

いつでもお湯を入れるだけで簡単に味噌汁が食べられます。塩分を調整できるので、塩分を気にしている方はおすすめです。



塩分 (1玉分) 1.4 g
(トッピングは別)

作り方

- ① 味噌、鰹節 (又は削り粉)、顆粒だし (できれば無添加のもの) をボールに入れてよく混ぜる。
- ② 8等分にして、丸める。
- ③ 好きなトッピングを丸めた味噌につけ、ラップでくるんで出来上がり。
- ④ 冷蔵庫か冷凍庫で保管する。食べたい時に、汁椀に湯をかけて出来上がり。冷蔵庫で1週間、冷凍で1ヶ月くらいもちます。



発酵食品を摂ろう

発酵食品は善玉菌が多く、腸の動きをよくしたり、免疫力の向上につながります。

一時的に摂るのではなく、継続的に摂ることが大切です。

ただ味噌は沢山摂ると塩分の摂り過ぎとなります。

味噌玉などで量を定めるなど、上手に発酵食品を摂るようにしましょう。