



気持ちのよい。
ホカホカ陽気と共に
新年度がスタートしました
4月から新生活が始まると
いう方もいらっしゃるのでは
ないでしょうか？😊
今年度もより素敵な新聞
をお届けできるように
頑張っていきます!!

薬局でのお会計が変わります!

4月1日よりお薬代の計算方法が変更となりましたので、今回は薬局におけるお会計のお話をしたいと思います。お薬代の計算方法は2年に一度厚生労働省によって改定が行われます。2020年4月の変更内容は...

- ① お薬自体の価格が変わります!
薬価と呼ばれるお薬自体の値段が見直されました。多くのお薬が、今までよりもちょっとだけ安くなりました。
- ② 毎回同じ薬局を利用するとお会計が安くなります!
3か月以内に同じ薬局を利用するとお会計が安くなります。ぜひ当薬局を“かかりつけ薬局”として毎回ご利用ください。

③ お薬手帳を忘れるとお会計は高くなります!
薬局に行くとき必ず聞かれるお薬手帳。毎回うるさいな...と思っている方もいるかもしれませんが、お薬手帳をお持ちいただくことでお会計が安くなるんです!!
逆にお薬手帳を忘れるとお会計は高くなることに。薬局にお越しの際には、保険証と一緒に必ずお持ち下さいね。
なくしてしまう方にはアプリもおすすめです。

④ 複数の病医院の処方箋をまとめて持参するとお得になります!
A病院とBクリニック、複数の病医院の処方箋を同じ日にお持ちいただくと割引が適用される制度ができました。同じ日や、連日複数の病医院に行かれた際にはまとめてお持ちください。
但し、処方箋の有効期限は発行日を含めて4日間です。期限切れにはご注意ください!!

その他、効果が同じで価格の安いジェネリックもご用意しております。
ご不明な点等ありましたら、お気軽にスタッフまでご相談ください。



食生活アドバイザー

Uさんによる 食生活講座

今回は食物繊維とオリゴ糖についてです。食物繊維は、血糖値の急激な上昇を抑えたり、コレステロールの吸収を穏やかにして動脈硬化の予防に期待できます。また、水分を吸収してふくれ上がり、腸通を促します。腸内環境を改善する腸内細菌のエサとなり、これらの菌を増やすことが明らかになっています。食物繊維は現在の食生活では不足している成分です。以下の食品を積極的に食べるようにしましょう。

- ※海藻(寒天、ひじき、わかめ、昆布、のりなど)
- ※豆類(納豆、おからなど大豆製品)
- ※きのこ類
- ※穀類(大麦、小麦、ライ麦、とうもろこし、そばなど)
- ※イモ類(こんにゃく、じゃがいも、さつまいもなど)
- ※種実類(アーモンド、ごまなど)
- ※野菜類(ごぼう、切り干し大根、モロヘイヤ、かぼちゃ、ブロッコリーなど)
- ※果実類(アボカド、ドライフルーツなど)
- ※飲料(緑茶、青汁、ココアなど)

どれくらい食物繊維が含まれているか具体的な量を知りたいときは、文部科学省の「食品成分データベース」や「日本食品標準成分表」を検索してみてください◎

オリゴ糖は、食物繊維と同じく善玉菌のエサとなり、腸内環境を整える作用があります。野菜類(ごぼう、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、アスパラガス等)、バナナ、大豆、みそ、はちみつなどに含まれています。

次回は春とともに旬を迎えるあの食品を紹介します。



毎年、「運動するぞ!」と言ってはみるものの...やっぱりまだ始められていません。
新年度のスタートと共に心機一転して、今年度こそは何か運動を始めたと思っています!!
来月号もお楽しみに...

