

春のホカホカ陽気と共に新年度がスタートしました! 4月から新生活を始められるという方もいらっしゃるのではないのでしょうか?? 😊
今年度も皆様に素敵な薬局新聞をお届けできるよう、気持ちを新たに頑張っていきます🌸!

食生活アドバイザー

Tさんによる食生活講座

キャベツの芯は栄養満点! 実は葉と芯のほうに栄養豊富です。薄く切ったり軽く煮たりして、芯も捨てることなく食べましょう。今回は、キャベツの健康成分を4つ紹介します。

- ✿イソチオシアネート✿
がん予防効果が高いとされる成分で、アブラナ科のブロッコリーや大根、菜の花、水菜などにも含まれています。
- ✿SMCS(S-Xチルシステインシルホキッド)✿
アブラナ科の野菜に含まれる成分で、血中コレステロール(特にLDLコレステロール)を低下させる働きがあります。特定保健用食品(トクホ)としても認められている成分です。
- ✿ビタミンU(別名:キャベジン)✿
キャベツから発見されたビタミン様成分。胃の健康な状態を維持したり、荒れて傷んだ胃の粘膜を修復する働きがあります。
- ✿ビタミンC✿
抗酸化作用、免疫UP、コラーゲン生成など様々な働きをもつおなじみのビタミンですね。キャベツの葉2~3枚で、1食分のビタミンCを摂ることができます。

これらの栄養を無駄なく摂るため、水にさらす時間は短く、加熱する時間も短くしましょう。今の時期におすすめなのは春キャベツ。みずみずしく柔らかいので、生のままでも美味しくいただけます。



次回「特定保健用食品(トクホ)」。体脂肪対策のお茶などお店でよく見かけるようになりましたね。

お会計が変わります!

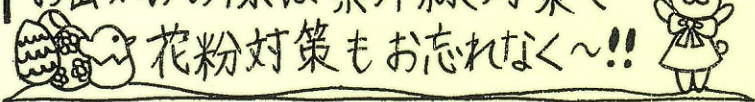
薬局におけるお薬代の計算方法は毎年4月に改定されるのですが、2年に1度は大幅な見直しが行われます。「薬局って処方せん通りにお薬を取り揃えているだけじゃないの?」「待ち時間が長いよね…」と思われる方もいると思いますので、今回は処方せんを受け付けた後、薬剤師がどのようなことをしているのか、薬局のお会計はお薬代以外に何が含まれているかについてお話したいと思います。

- ① 処方監査と調剤設計
処方せんを受け付けると、まずは処方された内容を確認しています。不明な点がある場合は医師に確認します。その後患者様の希望やこれまでのアレルギー歴などを基にどのような内容でお薬を準備するかを決定します。
- ② 調製・取りそろえ
患者様にお渡しするお薬を準備します。粉薬やお薬のパック、錠剤を半分にする場合などは準備に時間がかかります。
- ③ 服薬指導とフォローアップ
患者様にお薬に関する説明をさせていただきます。場合によっては、次回来局予定日までの間にフォローアップのご連絡をさせていただきます。こともあります。
- ④ 記録簿の作成
患者様が帰られた後には、薬のカルテに調剤した内容や患者様から教えていただいた情報を記録します。

お会計の基となる薬剤師の業務を説明させていただきました。お薬自体の値段は今年も全体的に安くなっていますが、それ以外の部分は、以前より安くなる方もいれば高くなる方もいると思います。薬局では厚生労働省が定めた全国共通のルールに則って計算していますので、ご不明な点等ありましたら、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。



少しずつ暖かくなってきて、春のお散歩に出かけたくなるような日が続いていますね!! お外もほかほかと気持ちが良いですが、お出かけの際は紫外線対策や花粉対策もお忘れなく~!!



今のうちから紫外線対策を!!

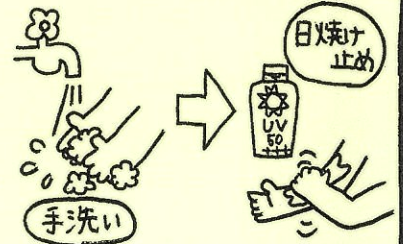
4月がはじまりましたね♪お出かけしやすいお天気の日が多く、色とりどりの花が咲いており、お散歩の楽しい季節がやってきました！
 今年の散歩をより実りあるものにするため、植物の名前を教えてくれるアプリをダウンロードしました！
 気になる植物の写真を撮るとAIが解析し、その場でその植物を教えてください。お世話のコツも記載されているので、ガーデニングにもオススメです。
 植物もスクスク成長する春の日差しですが、気温の上昇とともに紫外線量が増加していきます。夏がくる前から紫外線対策を行っていきましょう。



紫外線対策のポイント

☀️ 日焼け止めを塗る

すでにご使用中の方も多いと思いますが、塗っても1日中効果が持続しているわけではないので、2~3時間ごとに塗りなおすようにしましょう。
 手に塗った日焼け止めは手を洗うととれてしまうので、「手洗い&日焼け止め」で紫外線を防ぎましょう。



☀️ 紫外線の強い時間帯の外出は避ける

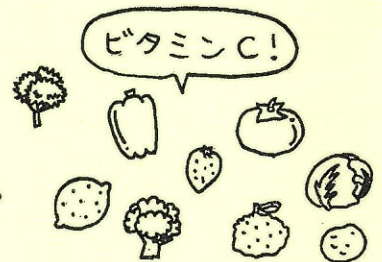
紫外線のピークは正午前後です。この時間帯に外出される時には日傘、サングラス、長袖の衣類、ストールなどを活用するとよいでしょう。
 くもりの日もご注意を!! 紫外線は雲に吸収されますが、ゼロにはなりません...
 うす雲り約80~90% / くもり約60% / 雨約30%。

メッシュ素材や麻などの通気性のよいものをえらぶと暑くなりにくくオススメです!



☀️ ビタミンCを摂取する

ビタミンCは美容に良いといわれる栄養素の一つですが、酸化の原因となる活性酸素を消す抗酸化作用があります。
 またシミの原因となる色素メラニンの色を薄くする効果もあると言われています。
 ビタミンCはヒトの体内で合成することができないため、食事などから摂取するとよいでしょう。



オススメ商品の紹介

🍊 ビタミンC「タケダ」🍊

❀しみ、そばかす、日焼け、かぶれによる色素沈着の緩和に

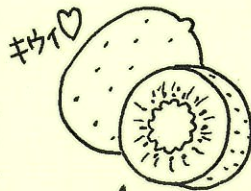
❀肉体疲労時、妊娠・授乳期、病中病後の体カ低下時などのビタミンCの補給に

❀6錠中にビタミンC2000mg、カルシウム68mgを含んでいます。服用しやすい小型の錠剤です。



😊 果物から摂取するならキウイがおすすめ!! 😊

※アレルギーのある方は注意!!



日本に流通しているキウイの7割がニュージーランド産!

キウイはビタミンCが豊富です。ゴールドキウイ1個(可食部80g)を食べれば1日分のビタミンCを摂ることができます。
 食物繊維や、カリウム、ビタミンE、鉄などの栄養素が含まれています。
 生のまま食べられるため、加熱に弱い栄養素もまるごと食べることができます。



※こちらで紹介した商品を購入希望の方は、お気軽に薬局までお問い合わせ下さい。