

くすりを知ろう

こどもとくすり

1.薬の量は体の大きさによって決まる

- ・薬は指示通りに飲ませましょう。
- ・自己判断で増減、中止はしないようにしましょう。

2.薬の保管に注意

- ・勝手に飲んだり、触ったりしないような場所に保管しましょう。

3.病院や薬局では・・・

- ・薬、食事のアレルギーや好き嫌い
- ・他の病気や使用している薬はあるか等を伝えてください。

お薬の内容や飲ませ方などに不安がある場合は、薬局にご相談下さい♪



秋といえば・・・きのこ

秋が旬の「きのこ」。好き嫌いが分かれがちな食材ですが、きのこの栄養を知ってぜひ毎日の食事に取り入れていきましょう。



まいたけ



しめじ



えのき



しいたけ

きのこの栄養

食物繊維→便秘改善や血糖上昇の予防、脂質の吸収を抑える。

ビタミンD→骨を作る際に必要な栄養。天日干しにすると増加する。

ナイアシン、パントテン酸、ビオチン→皮膚の維持や不眠などに効果あり。

オススメ料理は？

加熱に強い栄養素ばかりなので炒め物や汁物など何にでも使えます。香りの良いバター炒めや、具沢山のスープなどが良いでしょう。

上手な間食の摂り方とは・・・？

間食とは・・・

間食というと甘いケーキやスナック菓子を思い浮かべる方も多いかもしれませんが、本来間食とは、3食で足りない栄養素を補う、夜ご飯の食べすぎを防ぐ、などの目的があります。

間食にオススメの食べ物

※1日の目安量は一日摂取量の1/10摂取カロリーが目安となります。

200kcal以内に収まるようにしましょう。

果物、ドライフルーツ

ビタミンやミネラルが豊富



80kcal/1本



55kcal/1個



150kcal/1個



170kcal/50g

ヨーグルトやチーズなど乳製品

不足しがちなカルシウムを多く含む



62kcal/100g



160kcal/200ml



50kcal/1ピース

ナッツ類

ナッツには良質な油がたくさん含まれていますが、カロリーが高いため食べ過ぎに注意しましょう。



606kcal/100g



30kcal/10粒



120kcal/10粒

スナック菓子、ケーキなどは脂質が多いので、控えましょう。糖尿病等の持病がある場合は、医師の指示を仰ぎましょう。