

くすりを知ろう

副作用について

薬の副作用とは、「本来の効果・目的以外の作用が働いてしまうこと」をいいます。

例えば…

- 花粉症の薬を飲んだら眠くなってしまった
- 抗生物質を飲み続けたらお腹がゆるくなった

なぜ副作用が起こるの…？

薬の持つ性質、飲む人の体調や体質が主な原因となります。

普段と違う、おかしいと思ったらすぐに
医師・薬剤師に相談しましょう。

また、自分がどんな薬を飲んでいるのかをきちんと知り、
用法・用量を守って服用することも大切です。



旬の食べ物 ~11月編~



葉→カルシウム、ビタミンC、
鉄分、カロテンが豊富。

根→でんぷん分解酵素が多い。
胃弱や冷え予防にも効果あり。

かぶとベーコンのあったかコンソメスープ

材料(4人前)

かぶ(葉・根)	1個	水	1000cc
ベーコン(薄切り)	1枚	コンソメキューブ	2個
おろし生姜	小さじ1	塩・胡椒	少々
		醤油	小さじ1

- ①かぶは皮をむき、5mm厚の半月切りにする。
葉はよく洗い、(好みの量を)3cm長さに切る。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③スープに①を入れて柔らかくなるまで中火~弱火で煮る。柔らかくなったら②とおろし生姜を入れ、調味料で味をととのえる。

スープにすると、葉・根ともにやわらかく食べやすくなります。
漬物も特有の風味が生かせるためオススメです♪

鉄欠乏性貧血ってなに??

①鉄欠乏性貧血とは

血液中のヘモグロビン濃度が通常よりも低い(=鉄不足)状態のことです。
栄養不足でも起こりますが、病気が原因となる場合もあります。

②原因は?

- ・バランスの悪い食事や過度なダイエット
- ・激しい運動や妊娠、成長期に伴う必要量の増加
- ・病気や怪我などにおける出血 等



大人から子どもまで、隠れ貧血があるとも言われています。

③貧血になると…



④予防のために

- ・1日3食バランス良く食べる
- ・鉄分を多く含む食品を食べる ⇒⑤へ
- ・鉄分の吸収を高める食品と食べる ⇒⑥へ
- ・インスタント食品やハムなどの加工品を控える、
食事中は濃いお茶やコーヒーを控える 等

⑤鉄が多く含まれる食材は?

レバー あさり 大豆 干しエビ マグロ
カツオ ほうれん草 プルーン 切干大根
※鉄鍋での調理も効果的!

サプリメントなどは適正量を知り、あくまでも「補助食品」として利用しましょう。



⑥食べ合わせで吸収率アップ!

動物性たんぱく質(等)、
ビタミンCを含む食品と一緒に食べることで、
効率よく吸収できます。



すでに鉄欠乏性貧血と診断され鉄剤を処方されている場合でも、日々の食事には気をつけましょう。