



キャベツの 豚肉まき香味タレがけ

9月は夏の暑さから疲れが出る時期です。疲労回復効果のある「ビタミンB1」が豊富に含まれる豚肉を使ったレシピを紹介します。「ビタミンB1」はネギに含まれる「アリシン」と一緒に食べることで身体に吸収されやすくなります。疲れを回復させ、秋を楽しみましょう。

管理栄養士 吉井 しほ

材料 (2人分)

豚もも肉 (薄切り) … 160g
キャベツ … 100g
料理酒 … 大さじ1 (15g)
長ネギ … 1/4本 (20g)
みょうが … 1個 (15g)



醤油 … 大さじ1 (18g)
酢 … 大さじ1/2 (8g)
砂糖 … 小さじ1/2 (1.5g)
にんにくチューブ … 1cm
生姜チューブ … 1cm

栄養量 (1人分)

エネルギー … 170kcal
タンパク質 … 18.0g
脂質 … 8.3g
炭水化物 … 5.9g
塩分 … 1.6g

作り方

- キャベツは千切りにし、水に3分ほどさらし、水気を切る。
- 豚肉に1をのせて巻く。
- 巻き終わりを下にして耐熱皿に並べ、料理酒を回し入れる。ふんわりラップをかけ、豚肉の色が変わるまで電子レンジで加熱する。(目安 500w 5～6分) 加熱が足りない場合は1分ずつ追加する。
- 長ネギはみじん切り、みょうがは薄い輪切りにして水に5分ほどさらし、水気を切る。それらをボウルに入れ、香味タレ★の材料と共に混ぜ合わせる。
- お皿に3を盛り付け、4をかけた後、出来上がり。

Medical News

2023年9月
Vol.194

Shinko Hospital

Contents

- お薬について
- ヘルシーレシピ

■神鋼記念病院理念

公益性を重んじ、質の高い医療を通して皆様に愛される病院を目指します。

■基本方針

1. 快適な医療環境と医療設備を整え、安全で質の高い医療を提供します。
2. 患者さんの人格や価値観を尊重し、プライバシーを守ることを約束します。
3. 断らない救急医療を目指し、地域社会の信頼と期待に応えます。
4. 地域の医療機関や行政との連携を密にし、切れ目のない医療サービスの提供に努めます。
5. 高い医療技術を持った人間性豊かなスタッフを育成します。

社会医療法人神鋼記念会
神鋼記念病院

〒651-0072 神戸市中央区脇浜町1-4-47
TEL:078-261-6711 (代表)
FAX:078-261-6726
URL:https://shinkohp.jp
発行責任者: 理事長 山本 正之
編集責任者: 神鋼記念病院広報委員長 松本 元

講演会などの
詳しい情報はこちらから!!

神鋼記念病院 検索
https://shinkohp.jp



神鋼記念病院 Medical News 2023 9

お薬について

お薬手帳を
ご持参ください!

「お薬手帳」は、お薬の名前や飲む量、回数などを記録しておく手帳の事です。お薬手帳を見せることで他の病院や医院などでお薬をもらうときにも、同じような効果をもつお薬が重複投与されていないか、飲み合わせの問題がないか等を確認することができます。また、新しい医療機関や救急病院を受診する時、災害にあった時などにも役立ちます。

外来受診時は、お薬手帳（お薬説明書等の情報源も含む）を必ず持参してください。現時点での内服状況を確認することは、今後の治療方針を決めるために役立ちます。

入院される場合は、現在服用しているお薬とお薬手帳（お薬説明書等の情報源も含む）を忘れずに持参するようお願いいたします。

吸入薬、点眼薬、ぬり薬、湿布、うがい薬、点鼻薬なども大切な薬の情報です。お忘れの無いようご持参ください。

薬剤師

Shiori Ogawa

おがわ しおり
小川 菜里

// お薬手帳の注意点 //

- 複数の医療機関にかかっている場合でも、お薬手帳は一冊にしましょう。別々の手帳をもっていると、必要なチェックが出来なくなります。一冊に続けて記録することによって効果を発揮します。
- お薬手帳のページがいっぱいになり新しい手帳をもらったときは、しばらくの間は前の手帳も一緒に持ち歩くようにしましょう。新しい手帳に載っていないお薬があった場合や必要なチェックの漏れなどの見落としにつながります。

お薬を飲むタイミングが大切です！



※『〇〇時に服用』や、『〇〇時間毎に』などの指示があった場合は、食事の時間とは関係なく、指示された通りにお飲みください。



グレープフルーツと飲み合わせが悪い薬とは？

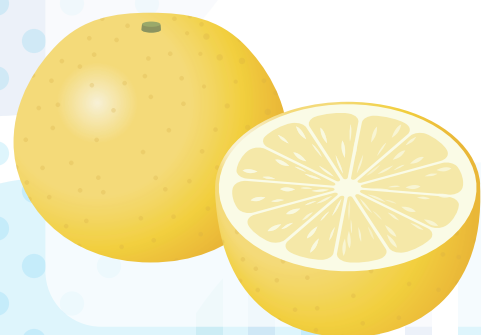
お薬を渡されるときに「グレープフルーツなどの柑橘類を避けてください。」と言われたことはありませんか？グレープフルーツなどの柑橘類に含まれる成分（フラノクマリン類）は、代謝酵素を阻害し、降圧剤、免疫抑制剤、高脂血症治療剤などの効果を強め、副作用を現れやすくすることが知られています。フラノクマリン類は、果皮＞果肉＞種の順に多く含まれています。同じような柑橘類でもフラノクマリン類を含む量には違いがあります。

影響が出やすい柑橘類

グレープフルーツ、スウィーティー、メロゴールド、バンペイユ、レッドポメロ、ダイダイ、ブンタン、ハッサク、サワーポメロ、メキシカンライム、夏ミカン、パール柑、サンボウカン、レモン（果皮のみ）、日向夏（果皮のみ）、スウィートオレンジ（果皮のみ）

影響が出にくい柑橘類

レモン（果汁のみ）、日向夏（果汁のみ）、スウィートオレンジ（果汁のみ）、ネーブルオレンジ、ポンカン、イヨカン、ユズ、カボス、スダチ、キンカン



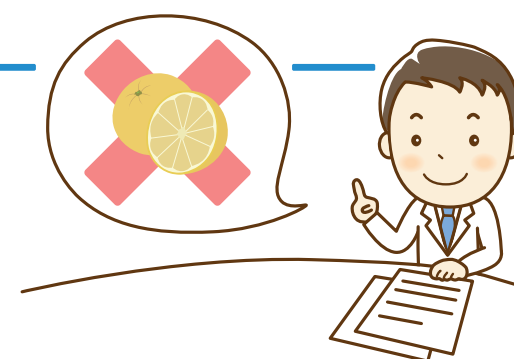
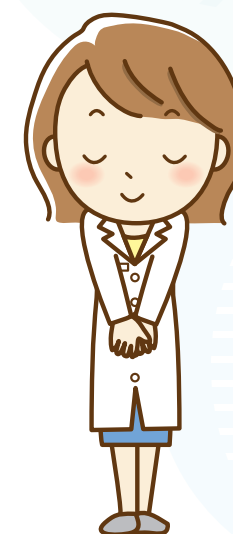
後発医薬品（ジェネリック医薬品）について

後発医薬品（ジェネリック医薬品）とは、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に販売される医薬品のことです。先発医薬品と同じ有効成分で、より低価格の医薬品です。また、有効性・安全性についても、先発医薬品と同等であることが国の厳しい審査により証明されています。

限られた医療費財源の有効活用と、国民誰もが安価で良質な医療を受けられるようにすることを目的として、後発医薬品の使用を促進することが国の政策として推進されています。

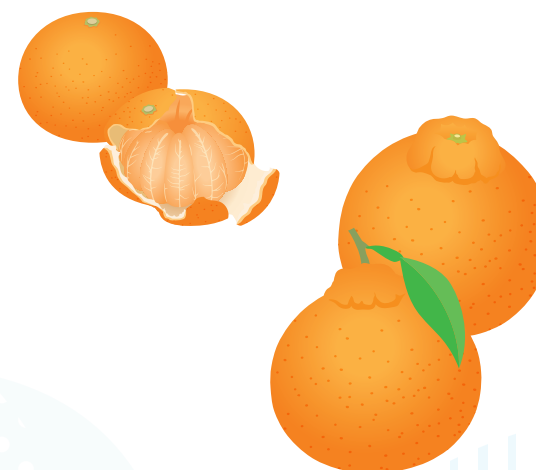
当院におきましては、先発医薬品（新薬）についても積極的に使用しつつ、医療費の負担軽減等を考慮し、後発医薬品（ジェネリック医薬品）への切り替えを推進しています。

なお、医薬品の供給状況によっては、治療薬が変更になる場合がありますが、その際は速やかに治療計画を見直し、ご説明いたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。



影響がない柑橘類

温州みかん、デコポン



柑橘類の影響は、24 時間以上続きますので、服薬との時間をずらして柑橘類を摂取しても薬の作用に影響が出ます。そのため、影響がある薬を飲んでいる場合は、柑橘類を摂取しないようにしなければなりません。

柑橘類は、加工食品の炭酸飲料やスポーツドリンクに含有されていることもあります。果皮を使用したマーマレードなどのジャムは、他のジャムで代替される方が良いでしょう。

グレープフルーツジュースを避けるべき医薬品は多数ありますので、新たなお薬が処方された時などは、薬剤師に確認しましょう。

同じ種類のお薬でもグレープフルーツと相互作用が少ないものもあります。どうしてもグレープフルーツを摂取したいという方は、医師や薬剤師にご相談ください。