

和もんぶらん



きな粉のタルト

(4個分)

材料	目安量
無塩バター	15g
黒砂糖	10g
卵	8g
アーモンドプードル	10g
きな粉	5g
生クリーム	10g

【作り方】 20分

- ① バターを常温でやわらかくし、黒砂糖を加えすり合わせる。
- ② ①に、卵を混ぜ合わせる。
- ③ ②に、アーモンドプードル・きな粉を加えさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ ③に生クリームを加え混ぜる。
- ⑤ ④を、カップに絞り入れ、好みで下茹でしたさつまいもや栗をのせ、焼成する。

* オープン : 165℃ 15分位

マロンクリーム

(4個分)

材料	目安量
マロンペースト	200g
牛乳	10g
生クリーム	10g
ラム酒	適量
栗甘露煮	2粒
チョコレート飾り	4枚

【作り方】 10分

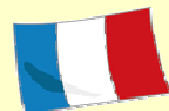
- ① マロンペーストに、牛乳・生クリームを加え絞り出しやすいたさにのばす。
- ② 好みに、ラム酒を加える。
- ③ タルトの上に、分量外のカスタードクリームまたは、生クリームを絞る。
- ④ ③のクリームの回りに、かたさを調節したマロンクリームを絞る。
- ⑤ 仕上げに、好みに粉糖をかけ栗とチョコレートなどで飾りつける。

栄養成分

- ◆きな粉タルト1個分◆
エネルギー 72 kcal
- ◆マロンクリーム1個分◆
エネルギー 155 kcal

担当の先生より

お好みのナッツをのせて焼いただけでもオリジナルの焼き菓子になりますよ。
そしてマロンクリームを絞ればモンブランに大変身！
2つのお菓子として2度楽しめますよ！！



フランスへ留学！本場で料理・製菓を学ぶ専門学校



シャトー・ド・ヴィニー

東海調理製菓専門学校フランス校



たから健康レター

第19号
2010/11

“自分の体は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病気治癒の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げます。



特集

使って安心！
お薬手帳

今月のレシピ

和もんぶらん



発行元：株式会社トラストファーマシー
住所：東京都豊島区南池袋2-6-10
プリモプラート3F
TEL: 03-5958-3137
FAX: 03-5958-3138
HP: <http://www.trust-ph.jp/>

特集

使って安心！ お薬手帳



お薬手帳という言葉 皆さん一度は聞いたことがあると思います。
お薬手帳とはどのように使うものかわかりますか？もしかしたら、薬局などでもらったシールを貼っていただけたかと思いませんか？
このお薬手帳にはさまざまな活用法があり、有効活用することで積極的な治療に参加するきっかけになり、お薬に対する理解も深まります。
そこで今回は、**お薬手帳**について特集します。

お薬手帳とは？

処方されたお薬の名前や飲む量、いつ飲むのか(回数)などの記録を残すための手帳です。調剤薬局等でお薬と一緒にもらえるシートを張り付けていく形式が主流となっています。シートには「〇月〇日 〇〇病院から 〇〇の薬が どのような服用量と服用方法で、何日間処方されたか」が記載されています。
その他に「〇月〇日 何の薬で このような副作用が出た」という副作用も記入します。
このような記録から**薬の飲み合わせや副作用の記録をチェックしてもらうことができます。**

薬局オリジナル商品

CoQ10



60粒入り(約1ヶ月分)

¥3,990(税込)

黒豆健康茶



30包入り

¥1,680(税込)

他にも**グルコサミン等**
サプリメントを取扱っております。

お気軽に**薬局スタッフ**に
お声かけ下さい。



いつ見せたらいいの？

病院や医院、歯科医院、薬局に行く時には医師または薬剤師に毎回必ず見せて下さい。
医師・薬剤師はお薬手帳の情報から、お薬の飲み合わせや副作用の記録をチェックし、その人に合ったお薬を選びます。その為、ドラッグストアで市販の薬を買う時も薬剤師に見せるようにしましょう。
急に具合が悪くなった時や災害時、現在飲んでいるお薬のことを正確に伝えるには、お薬手帳が大変役に立ちます。

保険証と一緒に、いつでもどこでも使えるよう常に持ち歩きましょう。



毎回同じお薬だから必要ない！？

「毎回同じ病院の同じ先生から同じお薬しか出してもらってないし、毎日きちんと飲んでいいるから問題ないのでは！？」と思われる方も多いのではないのでしょうか。同じお薬であったとしても、急に体調が悪くなった時や入院した時に自分が飲んでいるお薬の名前、いつから飲み続けているかを正確に伝えられるほど覚えていることは難しいでしょう。そんな時にも、お薬手帳が役に立つのです。旅行先にいつものお薬を持って行くのを忘れた時でも、お薬手帳を見せれば、いつもと同じお薬を処方してもらうことができます。

もっと有効に使うために・・・

お薬手帳の使い方は自由です。自分でも書き込んで、有効に使っていきましょう。

例えば・・・

◎ご自身の基本情報

住所・氏名・生年月日・血液型に加えて、アレルギー(お薬に対するものや食べ物、花粉症など全て)や副作用(どのお薬でいつどのような症状が出たか)を記入しておきましょう。

◎常備薬や健康食品など

自分で購入して飲んでいる胃薬・便秘薬・解熱鎮痛薬などがあれば記入して下さい。また、健康食品(サプリメントなど)お薬との飲み合わせにかかわってくる為、記入しておきましょう。

◎変化の記録

お薬を飲んだ時の病状の変化を、その都度記録しましょう。
また、お薬を飲んで湿疹が出たなど、合わないと感じるようなことがあった場合、体調不良の為だけではなく副作用の可能性もある為、忘れずに記入しましょう。

◎お薬についてわからないこと、困っていること

お薬についてわからないことや困っていることをメモしておきましょう。
次に病院や薬局に受診した時に聞こうと思っていても、つい聞き忘れてしまいがちです。お薬手帳に書いておけば、見せた際に読んだ医師や薬剤師が質問に答えてくれます。

お薬手帳は無料で差し上げております。
より良い治療のために

お薬手帳を上手に活用しましょう！！