

今月のレシピ

調理・監修  学校法人ミズモト学園
 東海調理製菓専門学校
 静岡県浜松市中区板屋町101-11
<http://www.mizumoto.ac.jp/chori/>

第24号 2011年 9月

エビのチリソース



材料

(2人前)

材料	分量	目安量
殻付き海老	200g	4~5本
白ねぎ	50g	1/2本
しょうが	10g	小さじ1
にんにく	50g	小さじ1/2
サラダ油	10g	大さじ1
調味料	分量	目安量
スープ	100ml	1/2カップ
唐辛子みそ(豆ばん醬)	3g	小さじ1
トマトケッチャップ	30g	大さじ2
塩	少々	
砂糖	2g	小さじ1/2
酢	3g	小さじ1/2
水溶き片栗粉	9g	大さじ2
溶き卵	25g	1/2個

【作り方】

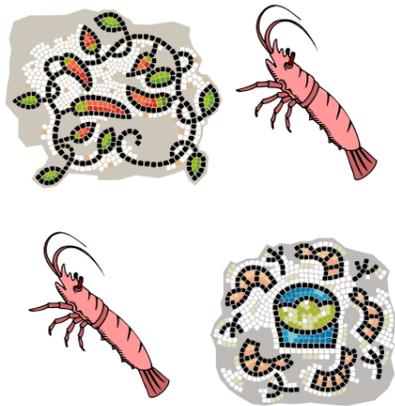
- ①エビの背わたをとる。
- ②白ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切する。
- ③エビを炒りあげて焼き、カラット香ばしくなったら油をきってとり出す。
- ④③の鍋に唐辛子味噌を焦がさないように炒め、にんにくとしょうがを加えて香りが出るまで炒める。
- ⑤トマトケッチャップを入れてかるく炒めたらスープを入れ、塩・砂糖で味を整え、エビを加える。
- ⑥白ねぎを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけてから溶き卵を入れて酢を入れて仕上げる。

1人分の栄養成分

エネルギー **232kcal**
 塩分 **1.7g**

担当教員 川島 順矢

- ・日本人が大好きなエビ、3,000種類ほどあり、色も形もさまざまです。色も形も大きさもさまざまです。
- ・栄養的にはタウリンも多く、殻と身にはアスタキサンチンも多く含まれています。
- ・加熱しすぎないことがエビのプリプリを引き出すポイントです。
- ・殻付きエビは縦にカットしたほうが食べやすいです。



たから健康レター

調剤薬局と 上手に付き合う



“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。



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/>



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





調剤薬局と上手に付き合う

かかりつけ薬局を作しましょう

かかりつけ薬局とは、複数の医療機関から発行された処方せんでも一つの薬局に決め、その薬局ですべての薬を受け取れるよう、患者様ご自身が選んでいただく薬局を言います。例えばご自宅の近くや勤務先の近辺など、患者様ご自身の生活スタイルにあった場所にある薬局を選ぶと良いでしょう。



かかりつけ薬局を持つメリット

- ★薬局では、患者様ごとに使用した薬や副作用歴などを記録した「薬歴」を作成しております。かかりつけ薬局を決めておくと、複数の医療機関から出されるすべての薬について薬の重複や副作用などのチェックをすることができるため、より安全に薬を服用していただけます。
- ★体調が悪い時、時間がない時には、かかりつけ薬局にFAXで処方せんを送っておくことで、来局した時には薬をすぐに受け取ることができます。
- ★在宅医療を受けられている患者様には、直接ご自宅までお薬をお届けいたします。

薬局でお薬手帳を勧められるけど・・・



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。

お薬手帳を有効に使うために

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、血液型など)
- 常備薬(自分で購入して飲んでいる薬)や健康食品(サプリメントなど)などの記録
- 変化の記録(お薬を飲んで発疹が出たなど、合わないと感じるようなことがあった場合など)
- お薬についてわからないこと、困っていることの記録

☆お薬手帳は無料で差し上げております☆

使いにくいお薬はありませんか？

錠剤が飲めない、あるいは粉薬が飲めない、味やにおいが合わないなど、お薬を飲み続けられない場合や貼り薬がかぶれるなど使いづらい場合はご相談下さい。

使いやすいように調剤方法を工夫します

- ☑お薬の外見が似ている
- ☑飲んでいるお薬が多い
- ☑薬の飲み方がよくわからない
- ☑包装シートから薬が取り出せない
- ☑薬袋の文字が見にくい

こんなことはありませんか？
調剤方法を工夫するなど、それぞれに合った飲みやすい方法をご提案いたします。

飲み忘れや誤って飲んでしまったら

万が一、飲み忘れたことや誤って飲んでしまったことに気がついた時は、すぐの薬局へ連絡して下さい。飲み忘れたからといって絶対に2回分を1度に飲んではいけません。

何か変だな？と感じたときは

お薬を飲み始めて何か変だなと思われた場合は、ご自分の判断で服用を中止するのではなく、薬局へご相談下さい。

薬局連絡先

※処方せん以外のお薬に関しても
お気軽にご相談下さい！



当薬局では
無料栄養相談
を実施しております。
お気軽に薬局スタッフ
にお声かけ下さい！