



サフラン便り

第6号 12月15日発行

発行:佐賀県女性薬剤師会
佐賀市本庄町大字本庄 1269-1
TEL:0952-23-8931
FAX:0952-23-8941
[Http://www8.ocn.ne.jp/saffron/](http://www8.ocn.ne.jp/saffron/)

第2回女性薬剤師会研修会報告

「生活習慣病予防のヘルシークッキング」

初めてのみんなで作ってみよう実践型研修会開催

日 時：11月9日(日) 10時～13時30分

場 所：アバンセ調理実習室

講 師：橋本祐充子先生(栄養士、フードコーディネーター)

(献立は次のとおりでした)

献立名	1人分 -	蛋白質	脂質	加減	食塩
炊き込みご飯	232	5.8	0.8	31	1.1
洋風切り干し煮付け	86	3.3	4.3	113	0.8
すまし汁	8	0.8	0.1	3	1.0
いわしのおろし和え	151	14.3	6.0	31	0.5
キャロットゼリー	61	0.5	0.1	11	0
一人分栄養量	538Kcal	24.7g	11.3g	239mg	3.4g



橋本先生のアドバイスより

- * 色を考へて 赤(肉魚) 緑(野菜) 黄(卵乳製品) 白(ご飯パン) 黒(海藻きのこ類)
- * 塩分を減らす工夫 海からとれるものは食材の塩分を利用する
濃口・普通・淡口醤油を上手に使って、見た目錯覚を利用した味つけをする。
- * 油分の目安 料理法による油分の摂取量 ソテー(5%増) 天ぷら(10%増) フライもの(20%増)
- * サプリメントの利用 食事で不足するものは上手にサプリメントで補う。

(アンケート報告)

- ・ 低カロリー、低塩でもすごく美味しい料理で感動した。病棟でアドバイスできたらいいなと思った。
- ・ 見た目も美しく食べる楽しみができる献立でした。次回開催にも参加したいです。
- ・ 料理が苦手な私も作れてさっそく母に作って上げようと思います。(20代)
- ・ キッズルームのおかげで安心して参加できました。
- ・ 気がついたら出来上がっている感じでした。美味しく勉強になりました。(30代)
- ・ 日頃の調味料を適当に使っていたが健康を考えねばと思った。鰯の甘酢味の大根おろしを活用します。
- ・ 切り干し大根のミルク煮がびっくり。美味しくて子供もこれならいけそう。
- ・ 毎日調理に携わっているにも関わらず栄養の勉強が出来ていません。
この機会を利用して、ヘルシーな料理実習ができて良かったです。
- ・ 大変美味しかった。減塩食もですが、アレルギーのひどい子供たちのお菓子や食べ物などもよろしく願います。
- ・ 疾患に対しての料理法の話もあり、役立った。他に何かあるのだろうかもっと知りたい。
- ・ ちょっとしたアイデアでこんなに美味しく食べられるのかとびっくりしました。
これからも参加します(50代)
- ・ 切り干し大根の牛乳煮大変美味しかった。家でもさっそく作りたい。(60代)

<ちょっと一言>

一人で来局した小学一年生の悩み相談。母親から渡された薬を給食の時に飲めなかった。なのに「飲んだ」と報告してしまった。本人は大変な落ち込みよう。見かねて「お母さんも間違えることあるさ」と慰めたつもりだったが、それはその子には思いも寄らないことだったらしい。驚いた目で「お母さんも子供の時は間違ったの？」母親の存在は絶対的なものらしい。患者さんにとって、薬剤師もひょっとして、絶対的な存在なのかもしれない。何か気が引き締まる思いがしました。(島田)

リン冷えの街のシンボル時計
降る雪やわが来し方は振り向かず
笠下書かせて顔施の地蔵さま
人を待つ肩にひびく花の息

<明日から使える調剤のチェックポイント>

Vol. 2 錠剤・カプセルの計数

日本女性薬剤師会副会長 近藤由利子著

医薬品の名前は **ブランド名+剤形+規格** で表される。
規格は薬局に採用されていないものも存在するので勝手な解釈をせず確認する。規格の記載がない場合は疑義照会をする。

用法・用量は適切か？

処方 ○○○錠 5mg 1錠 1日1回朝食後 30日分
カプセル10 4カプセル 1日2回朝夕 30日分
×××錠S0.25mg 1錠 1日1回就寝前 30日分

総数はいくつになるか？
10Pシートとワイークシートでは枚数が違う

製剤名にはS.L.Rなどがつくものとつかないものの2種類がある場合も。手書きの処方箋の場合、語尾のSは5と読み間違えることもある。

<お知らせ>

「アバンセフェスタ」企画イベントに参加することになりました。広く県民の方にお薬のことを理解していただけるよう考えております。女性薬剤師の皆様にも良いアイデアがありましたら、HP等でお知らせください。お待ちしております。

日時：平成16年2月22日(日) 10時～16時

場所：アバンセ展示ギャラリー

内容(案)：おくすりノート説明

お薬の飲み方、飲み合わせのクイズと解説
薬用茶の試飲、ハーブクッキーの試食

字余り前溜(安薬版)

九山大会スタイトラインに

花子立つ

会議終わる急ぎ足

闇に宙族

大先輩

習い始めは一年生

調剤過誤トラブルなく

今年も終わる

(野咲花子)