



あなたに寄り添う薬局

三ツ境薬局

MITSUKYO PHARMACY



新年度を迎え、入学や入社など新しい環境での日々が始まった方、それを支えるご家族も、春は環境の変化が大きくなりやすい季節です。慣れない生活での疲れやストレスにより、食生活が乱れたり、本人が気づかないうちに、きちんとした睡眠がとれていない方も多くいるようです。睡眠の質を高める方法の一つとして、夜、ぬるめのお湯（38～40℃程度）にゆったり浸かることで自律神経の乱れを整え、心身ともにリラックスすることができます。また、今回の旬のレシピでは、ひと工夫で栄養をプラスできるおにぎりをご紹介します。

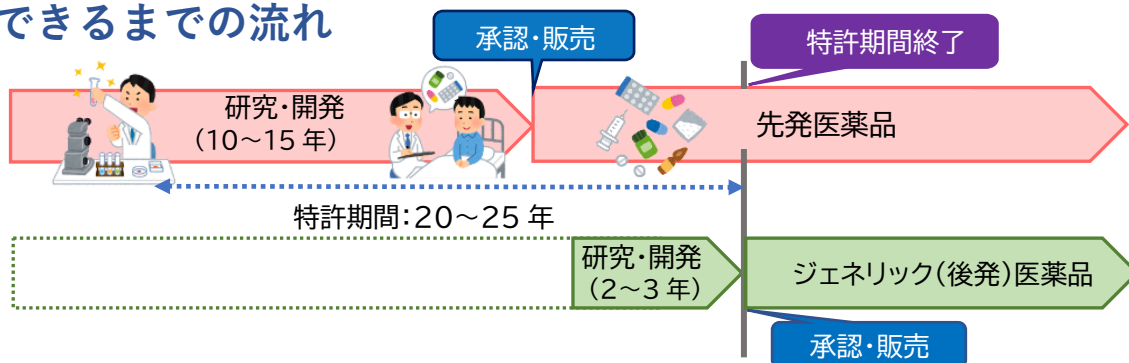


何が違うの？先発医薬品とジェネリック（後発）医薬品

今回は**先発医薬品**と**ジェネリック医薬品**についてご紹介したいと思います。

先発医薬品は、最初に発売されたお薬で、新薬とも呼ばれます。新しい薬を研究し、発売するまでに10年以上の期間と数百億円もの費用がかかるといわれています。新薬を開発した企業には、成分や製造方法に特許権が与えられ、特許期間中はその薬を独占的に製造・販売できます。

薬ができるまでの流れ



新薬の特許期間が過ぎると、他の製薬会社が、**同じ成分を使った薬**を製造・販売できるようになります。これが**ジェネリック医薬品**です。先発医薬品のような研究・開発費用がかかっていないため、**低価格で提供**できます。

もっと知ろう！ジェネリック医薬品

〈同じでなければいけないところ〉

〈変えても良いところ〉

有効成分

用法・用量

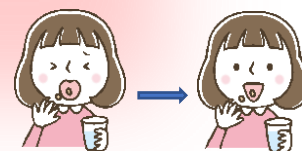
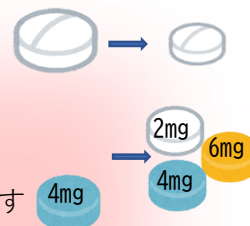
効能・効果

薬の形・色・包装

- ・小さくして飲みやすくする
- ・お薬を取り出しやすくする
- ・含量のバリエーションを増やす

味・添加物

- ・苦みを抑えるコーティング
- ・粉薬に甘味・香料を加える
- ・水なしでも飲める薬にする



※新薬メーカーから許諾を得て、新薬と原薬、添加物、製法等が同一のジェネリック医薬品もあります。

栄養士が考えた～健康に役立つ旬のレシピ～

もちり麦・もちり五穀を使った栄養プラスおにぎり

三ツ境薬局で発売している「もちり麦」には白米の22倍の食物繊維、「もちり五穀」には13倍の食物繊維と、カリウム・マグネシウムなどのミネラルが含まれています。白米をもち麦ごはんや雑穀ごはんに変えることで、不足しがちな食物繊維を摂ることができます。今回は「もちり麦」「もちり五穀」を使った栄養たっぷりのおにぎりを紹介します。

桜えびと小松菜のおにぎり

【材料】（1個分）

もちり麦・五穀ごはん：100g
小松菜：1/2束、桜えび：適量
しょう油：適量



【作り方】

- ① 小松菜は塩ゆでして、しっかり水気を切り1cm幅に刻む。
- ② ①と桜えびをご飯に混ぜ、しょう油で味を調える。おにぎりにして完成。

※小松菜は鉄分を豊富に含む野菜です。また小松菜と桜えびを使っているのでカルシウムたっぷりです。桜えびの代わりに、ちりめんじゃこや、しらすを入れてもおいしいです。

えだまめとひじきのおにぎり

【材料】（1個分）

もちり麦・五穀ごはん：100g
芽ヒジキ：2～3g、えだまめ（冷凍）：適量
めんつゆ：大さじ1、水：大さじ1



【作り方】

- ① 芽ひじきは袋の表示通りに水で戻し、えだまめは解凍しておく。
- ② ①とめんつゆ、水を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ（500W）で5分加熱する。
- ③ ご飯と混ぜ、塩で味を調える。おにぎりにして完成。

※ひじきで食物繊維やミネラル、えだまめでタンパク質を摂ることができます。お好みでカリカリ梅を混ぜることで、彩りを足すことができます。

意外と知らない!?!薬の豆知識

【くすりを飲むタイミング】

薬を飲む時間帯や間隔は、その薬の効果によって決められています。一般的に「食後」に飲む薬が多いのは、薬が胃で食べ物と混ぜることで胃への負担を防ぐ目的があるためです。「食前」に飲む薬には食欲を増進したり、食後の血糖値の上昇を抑えるものなどがあります。

「食間」は食事後約2時間のことをいいます。空腹の状態ですぐ飲むと吸収が良くなる薬や、胃粘膜を保護する働きのある薬、併用薬と時間を空ける必要がある薬などは食間に飲みます。



起床時	起きてすぐ	
朝食	食前	食事の30分前
	食後	食後30分以内
食間	食後約2時間	
昼食	食前	食事の30分前
	食後	食後30分以内
食間	食後約2時間	
夕食	食前	食事の30分前
	食後	食後30分以内
就寝前	寝る前	

他にも「空腹時」「食直前・直後」「就寝前」など薬ごとに決まったタイミングがあります。用法を守って服用するようにしましょう。

三ツ境薬局の駐車場をご利用ください。

三ツ境薬局では、お車でお越しの患者様用に駐車場を7台分ご用意しています。

三ツ境薬局並びの鳥越耳鼻咽喉科横の通路（トンネル）をくぐっていただくと駐車場があります。

三ツ境薬局の駐車場は入って

右側：No.22 ～ No.25
左側：No.15 ～ No.17

です。

車止めに薬局の表示があり



ますので、そちらに止めてください。

満車の際は、薬局向かい側のコイン駐車場をご利用ください。当日中に領収書をお持ちいただければ料金をお支払いいたします。

