



あなたに寄り添う薬局

# 三ツ境薬局

MITSUKYO PHARMACY



これからますます暑い日々が続く、大量の汗をかくこの季節、こまめな水分とミネラル補給が大切になります。汗の成分は99%が水ですが、残りの1%に含まれるミネラル(塩分)を上手に補給しないと、熱中症の原因にもなります。スポーツドリンクなどの経口補水液を飲むことで、水分、ミネラルを一度に補うことができます。

そして夏バテしないためにも、生活リズムを整え、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

今回の「健康に役立つ旬のレシピ」では、夏バテ防止・改善にぴったりの「黒酢」を使ったサラダを紹介しています。ぜひ参考にしてください。



## 三ツ境薬局を「かかりつけ薬局」にしませんか？

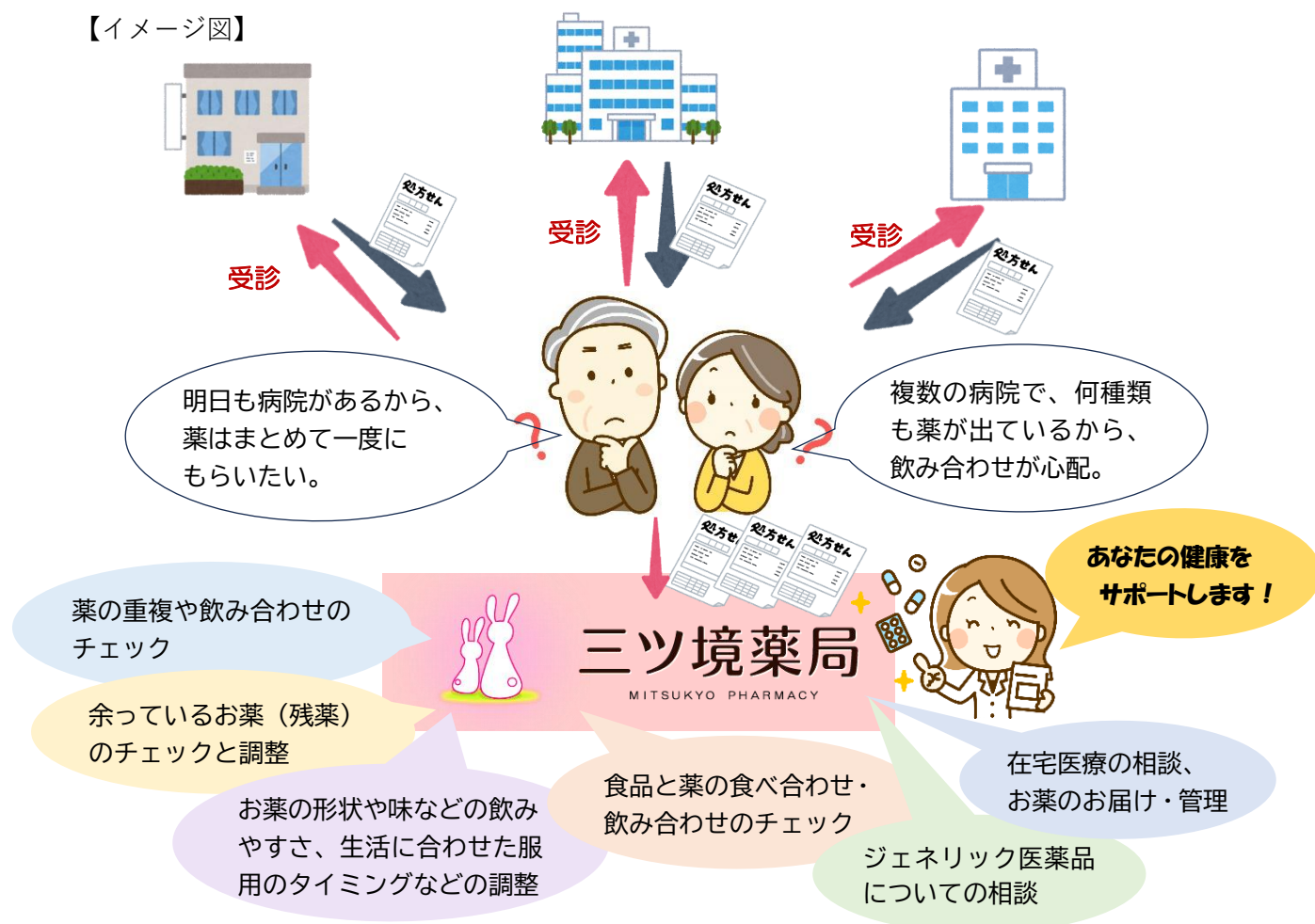
「かかりつけ薬局」とは、普段から何でも相談できる薬局をひとつ持つことです。

薬局では、患者さんの体質や薬の服用歴(薬歴)を記録し、薬の重複や飲み合わせ、副作用、アレルギーなどをチェックしています。薬局をひとつ決めておくと、患者さんの薬や健康に関する情報もひとつにまとめられるので、より安心してお薬をお使いいただけます。

また、健康食品の取り扱い、介護関連商品の相談なども行っています。介護の不安や心配事も、薬剤師がお話しを伺い、薬と健康に関する幅広い知識をもとに解決策を提案することができます。

ぜひ三ツ境薬局を「かかりつけ薬局」としてご利用ください。

【イメージ図】



# 栄養士が考えた～健康に役立つ旬のレシピ～黒酢のコロコロサラダ

夏バテ防止・改善のポイントは適度な運動・睡眠・水分補給に加え、いろいろな種類の栄養をバランスよく摂ることです。また香辛料や香味野菜、お酢には食欲増進効果があるため、日々の食事に上手に取り入れましょう。

今回は黒酢を使ったサラダの紹介です。薬局でも黒酢を取り扱っていますので、ぜひお手にとってみてください。

## 材料（4人分）

- トマト 150g（大1/2個）
- きゅうり 100g（1本）
- ひよこ豆（水煮缶）50g
- ★黒酢 小さじ2
- ★オリーブオイル 小さじ3
- ★塩 ひとつまみ ★こしょう 少々



## 作り方

- ① ボウルに★の調味料を入れ、よく混ぜ合わせておく。
- ② トマトときゅうりを1cm角くらいの大きさに切る。
- ③ ①のボウルに②とひよこ豆を入れ、よく混ぜる。器に盛り付けて完成。

《1人分あたり》  
エネルギー58kcal/タンパク質 1.7g/脂質 3.4g  
炭水化物 6.2g/塩分 0.13g

黒酢は一般的なお酢に比べて、「ビタミン」や「ミネラル」を多く含んでいます。また体の中で様々な働きをする「アミノ酸類」も多く含まれているため、夏バテによる疲労回復にピッタリです！

## 意外と知らない!?薬の豆知識

### 薬と紫外線（日光過敏症）

4月から10月にかけて多くなる紫外線。紫外線を浴びることで皮膚が赤く炎症を起こしたり、黒くなったりする「日焼け」は、ある程度強い日差しを浴びれば誰にでも起こることです。

それとは別に、紫外線に過剰な反応が起き、皮膚に炎症を起こす疾患を「日光（光線）過敏症」といいます。原因は様々ですが、湿布や軟膏などの外用薬を使用した部分が紫外線と反応して、赤く腫れたり、強いかゆみを引き起こすことがあります。これは「薬を使用した部分に日光を当てない」ことで予防できます。

特に注意が必要な「ケトプロフェン」を含む外用薬を使っている方は下記のような紫外線対策をお願いします。

貼付（塗布）部を紫外線が通りにくい服やサポーター等で覆いましょう。はがした後、少なくとも4週間は、引き続き紫外線が当たらないように注意が必要です。


（参考：ケトプロフェン製剤使用上の注意）



ご不明な点は薬剤師にお尋ねください。


## 処方箋LINE受付で待ち時間短縮

### ●LINEで三ツ境薬局を友だち追加する方法

LINE ホーム画面右上の  マークを押すと「友だち追加」画面に移動します。

次に「QRコード」   を押すと、撮影可能になるので、



←こちらのQRコードを撮影してください。三ツ境薬局が読み込まれたら「追加」  を押し完了です。

### ●LINEで処方せんを送る方法

三ツ境薬局のトーク画面下にある「カメラ」のマークを押すと写真撮影ができます。

**処方箋全体を写真撮影して、送信してください。**



- 処方せんの有効期限は発行日を含めた4日間です。期限内に送信して下さい。受け取りは後日でも構いません。
- お薬のご用意が完了した際はLINEにお知らせが届きます。お買い物帰りなど、ご都合の良い時に受け取りにお越しく下さい。
- ご本人以外にも、ご家族・ヘルパーさんなど関係者の方でも送信・受け取りができます。

