

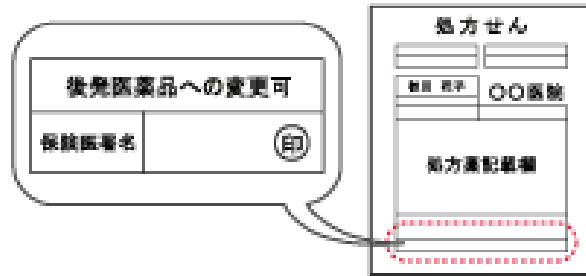
**メイプル TOPICS**

※本文のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

**ジェネリック医薬品について**

**今年の4月から制度が変わりました**

処方せんの「**後発品変更可欄**」に医師の署名または名前と印鑑が押されている場合、患者さんが薬局で希望すれば同じ成分の後発品に変更することが可能になりました。ただし、すべての薬が該当するわけではありません。



**ジェネリック医薬品とは？**

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬の特許期間が切れた後に、他のメーカーが特許の内容に基づいてつくった新薬と同じ有効成分の医薬品のことです。  
後発医薬品は、先発の医薬品と**同じ有効成分 同じ効き目**でありながら、**値段が安い**という特徴があります。しかし、先発品とは添加物や製法が異なる場合があります。この違いが、薬の効き方などに微妙に現れることもあります。



**ジェネリック医薬品はなぜ安いのか？**

新薬の開発をするためには、有効成分の検査や安全性の試験のために、長い年月とたくさんの費用がかかります。  
ジェネリック医薬品の開発は、新薬の特許が切れた後の開発のため、有効成分の安全性などが確認されています。そのために短い年月と安い開発費用で済み、お薬の値段も安くなっています。

薬局でのお会計は、お薬以外のお値段も含めたものとなっています。また、先発品とあまり価格の差がない後発品もあるため、窓口でのご負担が何割も安くなるとは限りませんのでご注意ください。

**今月のレシピ** 栄養価(1人分) エネルギー 454kcal 塩分 1.4g 材料・作り方は次ページです

乾物を使って  
桃の節句料理  
おひなずし



いつものちらし  
寿司も、ちょっと  
一工夫でかわいい  
おひな様に変身!

**● 栄養たっぷり 乾物 を見直そう ●**

買い物に行けない時などに便利なのが、栄養がぎゅっとつまった乾物です。生のものより旨味や香りも濃縮されて、煮物や和え物、混ぜご飯などに活躍します。ぜひ、キッチンに常備しておきたい食材です。

**◎ 代表的な乾物いろいろ ◎**

	材料	特徴
高野豆腐(凍り豆腐)	豆腐を凍らせ、乾燥させたもの。	良質のたんぱく質、カルシウムが豊富。
干しゆば	豆乳を加熱して、表面にできた膜をすくい取ったもの。	良質のたんぱく質が豊富。やわらかいので、離乳食やおなかの調子が悪い時などにも。
麩	小麦粉から取ったたんぱく質のグルテンが主材料。	良質のたんぱく質が豊富。消化吸収がよいので、離乳食などにも。
干しいたけ	しいたけを乾燥させたもの。	ビタミンDが豊富でカルシウムの吸収をアップさせます。
かんぴょう	ゆうがおの果肉をむいて乾燥させたもの。	食物繊維が豊富。
切り干し大根	大根を千切りにして乾燥させたもの。	食物繊維、カルシウムが豊富。

**材料 (1人分)**

**【酢飯】**

- ・ご飯 … 130g
- ・酢 … 大さじ1
- ・砂糖 … 小さじ1

**【酢飯の具】**

- ・しいたけの戻し汁 … 大さじ2
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・酒 … 小さじ1/2
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・かんぴょう … 2g
- ・干しいたけ … 小1個

**【飾り】**

- ・鶏卵 … 1個
- ・塩 … 少々
- ・油 … 小さじ1
- ・うずらの卵(水煮) … 2個
- ・えび(ゆで) … 1尾
- ・いんげん … 1本
- ・にんじん … 10g
- ・のり … 少々

**作り方**

- ①油を熱したフライパンで、薄焼き卵を2枚作ります。
- ②かんぴょうはさっと洗い、塩(分量外)をふってよくもみ、水で洗います。鍋に水を入れ、やわらかくなるまでゆでて、水気を切り、長さ2cmに切ります。
- ③干しいたけはもどして薄切りにし、②、Bとともに鍋に入れ、弱火で汁がなくなるまで煮ます。
- ④ご飯にAと③を混ぜ、丸く2つに握ります。
- ⑤薄焼き卵を半分に折り、④のご飯に巻きます。女雛の襟元に細く切ったえびを飾ります。
- ⑥にんじんはゆでて、花形に切り抜き、いんげんもゆでて斜めに切ります。雛の顔をのりで作ります。

\* 食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞ、お気軽にお声かけ下さい。\*