

# 栄養科からの おすすめメニュー



Today's feast  
**217 kcal**  
1人分のカロリー

今月の一品「とり肉の包み焼き」

## 材料 (1人分)

- とり肉 ..... 30g×3切
- しいたけ(きのこなら何でもよい) ... 1枚
- 玉ねぎ ..... 30g
- マーガリン ..... 5g
- 酒・塩・こしょう ..... 少々

## 作り方

- とり肉は、塩・こしょう・酒で下味をつける。  
玉ねぎは1cm幅の半月切りにする。
- マーガリン(バター)をひいたフライパンにとり肉を入れ、表面にこげ目をつける程度に、さっと焼いて取り出す。しいたけ、玉ねぎも同様に焼いておく。
- クッキングシートを30cm×30cmに切り、半分に折って角を切りとっておく。  
ひらいて、具を片方のにせて半分に折り、端を巻くように折っていく。
- 180℃のオーブンで10分焼く。

食べる直前にシートを切ってひらくと冷めないので、好みでポン酢、柚子こしょうなどでどうぞ。

ヘルシーで  
栄養たっぷり

## とり肉 パワー

部位によっていろんな食感や味が楽しめるとり肉。豚肉や牛肉と並びメイン料理として活躍するだけでなく、栄養素も豊富なヘルシー&おいしい食材です。

### とり肉に含まれる主な栄養素(部位別)

- もも肉**...新陳代謝を高め、皮膚や唇などにうるおいを与えてくれるビタミンB2が豊富。
- むね肉**...口内炎や神経性胃炎に予防効果のあるナイアシンが豊富。
- ささみ**...肉類の中でもトップクラスの高たんぱく低脂肪。体内でつくれない必須アミノ酸も多い部位です。
- 手羽先**...美容効果の高いコラーゲンがたっぷり。粘膜を丈夫にするビタミンAも豊富。
- レバー**...鉄、銅、ミネラル、ビタミンA、ビタミンB2など、たくさんの栄養素を含む部位。

また、とり肉は消化が良いことも注目したい特徴です。  
(監修:管理栄養士 飛山晴子)

## とり肉の包み焼き

## 編集後記

年始の編集後記を書くにあたり、一年間を振り返ってみると、STAP細胞が発表されたのが約一年前と知り、時が経つのは早いものだと思わため感じました。

昨年は、そのSTAP細胞をはじめ、記者会見が話題をさらった一年でした。ゴーストライターや号泣県議など、強烈な印象を残した会見の様子も、いまだにテレビで茶化されていますし、忘年会の会に取り入れられた方もおられるのではないのでしょうか。普通に考えればおかしこと誰でもわかります。しかし、嘘を嘘で固めていくと最終的にあのような姿をさらしてしまうのかと思うと、なんともいえない悲壮感があります。

さて、今年はどうなるか。当法人では昨年10月に理事長が交代し、新体制がスタートしました。医療制度の改正等により、先行きが明るいとは決まらず、言えませんが、アベノミクスが地方に恩恵をもたらすか、真実が活性化していくのか。総理大臣の積明会見だけは見たくないものです。

(編集委員)

# 薬局シリーズ

シリーズ vol.1

ジェネリック医薬品のこと、知ってる?

薬+局

お薬のあれこれ、いろいろお教えします!

## ジェネリック医薬品(後発医薬品)ってご存知ですか?

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に販売される、先発医薬品と同じ有効成分、同じ効能・効果を持つ医薬品のことです。

どうして国はジェネリック医薬品を推奨しているの?



それは新薬より安価で経済的だからです。薬が安ければ患者さんの自己負担の軽減、医療保険財政の改善になり、国の医療費の節減にもつながるのです。先発医薬品には、長い歳月と莫大な研究開発の費用が、薬の値段に反映されています。ジェネリック医薬品の場合、開発期間やコストを大幅に抑えられるため3割~5割程度も安くすることができるのです。慢性的な病気によって薬を長期間服用する場合などは、ジェネリック医薬品の使用で、薬代の大幅な削減につながります。

効き目や安全性は大丈夫?



ジェネリック医薬品も様々な試験が行われ、先発医薬品と効き目や安全性が同等であることが証明されたものだけが、厚生労働大臣によって承認されます。効能や効果・用法・用量は基本的に変わりなく、製品によっては、先発医薬品よりも飲みやすくなるように、よりよく工夫されたものもあります。

どうすればジェネリック医薬品を処方してもらえるの?



それはかかりつけの医師・薬剤師に相談して下さい。保険証や診察券、お薬手帳に「ジェネリック医薬品希望シール」を貼付したり、または「ジェネリック医薬品希望カード」を受付に提示したりする方法もあります。落合病院でも、ジェネリック医薬品の使用には、院内で独自の審査をおこなっていますが、ジェネリック医薬品を推奨していますよ。気軽に相談してみてくださいね!!

今回は「お薬手帳について」です。お楽しみに。