



VOL.09

さつまいもの トリオプレート

味付けや調理方法を工夫して積極的に取り入れたい

調理時間70分

さつまいもの 野菜ジュース煮

材料(2人分)

- さつまいも 小1本
- 野菜ジュース 100cc
- 砂糖 大きじ1

作り方

- ① さつまいもは1cmの輪切りにし、面取りをして、熱湯に入れて30秒ほど煮たら水にとり一旦冷ます。
- ② ①のさつまいもをかぶる程度の水と一緒に鍋に入れ火にかけ煮て、八分通り煮えたら野菜ジュース、砂糖を加え、さつまいもが踊らない程度の火加減でさらに汁気が半分になるまで煮る。

●エネルギー:93Kcal ●食塩相当量:0.1g



さつまいもの揚げおろし煮

さつまいもの
野菜ジュース煮

さつまいも団子汁

さつまいも団子汁

材料(2人分)

- さつまいも 小1本
- 厚揚げ 30g
- 薄力粉 大きじ1・1/2
- こんにゃく 30g
- 大根 40g
- だし汁 カップ2~
- 人参 30g
- 味噌 30g

作り方

- ① 皮をむいて蒸すか茹でるかしたさつまいもをつぶし、薄力粉を混ぜて小さな団子に形作り、熱湯で1~2分茹でてから冷水にとり冷ましておく。
- ② 鍋にカップ2の湯を沸かし、適当に切った大根、人参を入れて茹で、下ゆでしたこんにゃく、油抜きをした厚揚げも適当に切っただけ、さらに煮る。
- ③ 汁気が少なくなるごとにだし汁を足しながら煮て、大根、人参が煮えたら、味噌を溶き入れ、火からおろす間に①のいも団子を入れる。

●エネルギー:147Kcal ●食塩相当量:1.6g

さつまいもの 揚げおろし煮

材料(2人分)

- さつまいも 小1本
- ししとう 6本
- 揚げ油 適量
- 大根おろし 40g
- だし汁 150cc
- 濃口醤油 小さじ2
- みりん 小さじ2

作り方

- ① さつまいもは皮つきのまま長さ3~4cmの棒状に切り低めの中温の揚げ油で少し色づくまで揚げる。
- ② 数か所楊枝で穴をあけたししとうもさっと揚げる。
- ③ Aを温め、火からおろす間に大根おろしを入れ、器に①のさつまいもと②のししとうを盛ったものにかける。

●エネルギー:112Kcal ●食塩相当量:0.9g



管理栄養士・料理研究家
長友 ゆかり

《プロフィール》

栄養指導、料理講座を主とし、健康に関する講演、食育活動、食品開発などを手がける。
料理講座では健康をテーマにしたものから郷土料理、行事料理、国際料理、パーティーメニュー、菓子、離乳食などあらゆるジャンルを実施。新聞、ラジオ、テレビでコーナーを持ち、鹿児島島の食材を使った料理や情報を発信中。

《次回予告》

大根を使ったヘルシーごはんを紹介します

主成分のでんぷんや 豊富な食物繊維等が腸の働きを整える

【今月の旬野菜】

さつまいも



さつまいもの主成分はでんぷんで、加熱により一部が糖質に変わり甘みとなります。その際に重要なのはアミラーゼの関わり方。アミラーゼは70℃以上では効力がなくなるため、石焼きや低い温度の蒸し器、またはオープンでじっくり、ゆっくり焼いた方が、よりアミラーゼが働き甘みを引き出すことができます。食物繊維が多いことで、整腸作用や便秘解消の働きがありますが、切った時に切り口から出てくるヤラピンという白い液体も、実は同じ作用があり、二重に腸をきれいにしてくれます。その他ビタミンCやビタミンE、カロテンも多く、抗酸化も期待できます。

身近な健康生活を相談できる かかりつけ薬局

✕ かかりつけ薬局について ✕

かかりつけ薬局は、薬の服用の履歴や副作用などについて管理し、薬剤師が薬の使用状況・病状や心身の状況を把握した上で薬剤に関する情報提供を行います。そこで国保でHOT情報では、かかりつけ薬局について公益社団法人鹿児島県薬剤師会の常務理事で、さつき薬局の小田原一弘先生にお話を伺い、7月31日にお伝えしました。

信頼できるかかりつけ薬局

——かかりつけ薬局とは、どのようなものなのでしょうか。

小田原先生／1人の患者さんがかかる医療機関は1つではありません。内科、外科、眼科そして歯科にもかかります。それぞれの医療機関から薬の処方せんが発行されますが、その処方せんを患者さん本人が決めた薬局へかかりつけ薬局で薬をもらうことを推奨します。処方せんの薬だけでなく、一般用医薬品（OTC）を含めての薬の飲み合わせのチェック、副作用の確認、アレルギー歴など総合的に患者さんと共に健康生活へのお手伝いをして頂きます。



信頼できる薬局を持つことを推奨する小田原一弘常務理事

——処方せんは医療機関の近くの薬局に持って行かなくても良いのですか。

小田原先生／薬を受け取る薬局は、患者さん自身が（自由に）選択できます。便宜上、近くの薬局に行く場合もあると思いますが、ご自身が信頼できる薬局（かかりつけ薬局）を持つ事を推奨します。

——かかりつけ薬剤師というものがあるんですね。

小田原先生／かかりつけ薬局から一歩進んで、かかりつけ薬剤師という言葉があります。自分の服用する薬の内容、健康相談など、身近な健康生活を相談できる薬剤師さんを見つけて下さい。

「おくすり整理そうだん
バッグ」の活用で薬を整理

——ところで、「おくすり整理そうだんバッグ」というものがあるそうですね。

小田原先生／鹿児島県薬剤師会が独自に取り組み、自宅に余っている薬の整理事業です。安心して、正しく無駄なくお薬を飲んで頂くために、患者さんと薬剤師とお薬をつなぐ大切な連絡袋です。患者さんの負担軽減、医療費の削減にも効果があります。

——具体的には、どのように利用されるのですか。

小田原先生／服用しなかった薬を大事にとっておき、後ほど服用す



薬の飲み合わせのチェック、アレルギー歴など患者の健康を維持する

るといふ事は誰でも考えること
です。しかし、それも時間が経つと何
の薬か解らない、更に、その薬をも
らった時の体の状態と違う場合な
ど、服用すると身体に支障が出る
場合もあります。自宅に余っている
薬は、「おくすり整理そうだんバッ
グ」に入れて、かかりつけの薬局へ
持って行くことをお勧めします。薬
局、薬剤師が整理し、使える薬は本
人に限り再利用し、それ以外の薬
は本人にお返しするか、薬局にて
処分させていただきます。

——これは、医療費の削減にも繋が
りそうですね。

小田原先生／医療費の増加が国の
財政を圧迫している事は皆様もご
存知だと思います。先程も言いまし



さつき薬局では「おくすり整理そうだんバッグ」の活用を促している

鹿児島県薬剤師会が
取り組んでいる、自宅
に余った薬の整理事
業です



「おくすり整理そうだんバッグ」は患者さんと薬剤師とお薬をつなぐ大切な連絡袋です

たが、「おくすり整理そうだんバッ
グ」を利用することで医療費の削
減に繋がります。また、実際には
服用していない薬を継続的に受け
とっている場合もあるようです。そ
のような場合は医療機関へお知ら
せ下さい。もし、伝えにくい場合に
は、かかりつけ薬剤師にご相談いた
だければ適切なアドバイスが出来
ることと思います。

薬のことで困ったら相談を

——健康生活の維持にも役立ちそ
うですね。

小田原先生／そうですね。本来は、

自分の健康は自分で守るのが基本
ですが、自己判断による服薬の調
整、中止などは健康生活に支障を
起こしかねない場合もあります。
薬に関しては薬剤師にご相談下さ
い。

——それを応援するのが「かかりつ
け薬局」ですね。

小田原先生／はい、なんでも相談で
きるかかりつけ薬局、かかりつけ
薬剤師を目指しています。その為の
「おくすり手帳・おくすり整理そ
うだんバッグ」等のご活用をお願い
します。