

薬局や医療機関での支払額が変わる方がいます

2024年、診療・介護・障害福祉サービス等報酬が同時改定されました。それにより、薬局や医療機関を受診する患者さんの自己負担額が変わるケースがあります。今回行われたさまざまな改定の中で、特に注目したいものを紹介します。

患者さんに追加負担が生じる薬

一部の選定療養費で、患者さんの負担が増えることになりました。選定療養費とは患者さんの選択により生じる保険診療以外の費用のことです。入院の際、患者さんの希望で個室を使用した場合は、一般の大部屋との差額を払うことになりますが、この差額ベッド代も選定療養費です。

薬局においては今年10月1日から、ジェネリック医薬品（後発医薬品）が出ている新薬（先発医薬品）を選ぶと、ジェネリック医薬品との差額の一部が自己負担になります。

対象となるのは、ジェネリック医薬品発売後5年以上経過した新薬と、ジェネリック医薬品の置き換え率が50%以上になった新薬です。ただし、医師が医療上必要と判断して新薬を処方した場合や、病院や薬局がジェネリック医薬品の取り扱いができる場合は対象にはならず、負担額は生じません。

三大生活習慣病で月々の負担額が変わることも

生活習慣病のうち、患者さんの数が多いトップ3が高血圧症、脂質異常症、糖尿病です。これら3疾患の診療は、これまでほとんどの医療機関で「特定疾患療養管理料」として算定していましたが、今回の改定により6月1日から、「生活習慣病管理料」に原則移行されることになりました。

生活習慣病管理料というのは、生活習慣病に関しては総合的な治療管理を行うことが重要との考え方から設定されたものです。例えば、高血圧症が進むと心筋梗塞や脳出血などの循環器疾患のリスクが高まります。これを防ぐには薬物療法だけでなく、食事や運動など的生活習慣の改善も必要です。

クスリン
です。



読者アンケート

回答方法 ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- ① Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- ② 心身の健康を保つためには、適切な「休養」をとることが重要です。
あなたは日頃、十分な休養を取っていますか？
(A.十分取っている B.やや取っている C.取っていない D.どちらともいえない)
- ③ ②でAまたはBと答えた方は、休養の取り方（方法）について教えてください。※複数回答可
(A.毎日の睡眠 B.趣味 C.映画や動画鑑賞 D.自然散策 E.マッサージやスパ F.その他（具体的に）)
- ④ 薬局へのご意見・ご要望
- ⑤ Lifeへのご意見・ご要望
- ⑥ 郵便番号・住所 ⑦ 氏名
- ⑧ 性別 ⑨ 年齢 ⑩ 電話番号

QRコード QRコードを読み取るか、
<https://form.run/@2024LIFE-10>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法でのご応募は受け付けておりません。

…△で先（切ってハガキに貼ることができます）
TEL:150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life10号係

※ 商品については、上記にお問い合わせください。
※ プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報は（株）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはございません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイト含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。
※ プレゼント商品は薬局で取り扱いのない場合もあります。

発行 株式会社クラスAネットワーク TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

和食は楽しい

特集

■薬局や医療機関での支払額が変わる方がいます…4

保湿ミルクを80名様にプレゼント…4

体が喜ぶ和食の魅力

和食には魅力が満載。
中でも見逃せないのが
ここに挙げた7つです。

一旬の食材



南北に長い日本列島には山や平野があり、さまざまな気候が存在します。自然の多様性を背景に、地域によって特徴のある旬の食材が数多くあります。



炭水化物とたんぱく質のエネルギーは1g当たり4kcal、脂質は9kcalです。洋食は脂質がメインであるのに対し、和食の多くは炭水化物やたんぱく質が中心の低カロリー食です。

二低カロリー



ゴボウやレンコンなどの根菜類や、イカやあさりなどの魚介類など、食物繊維が豊富な食材や歯ごたえがある食材が多く使われており、よく噛むことにつながります。

三歯ごたえ



和食の味つけの中心は、みそやしょうゆ、酢、みりんなどの発酵調味料です。和食なら、知らず知らずのうちに発酵食品を取り入れることができます。

四発酵食品



五栄養バランス

主食のごはんは淡白な味なので、野菜、魚、肉、卵など、いろいろな食材のおかずに合います。そのため栄養のバランスがとりやすいのです。

六うま味

甘味・酸味・塩味・苦味に続く第5の味が「うま味」。昆布やかつお節のほか、野菜や魚、肉などにも豊富に含まれ、和食の味わいや風味の元となります。

七マナーと文化を学べる

和を通じて、食事のマナーや食にまつわる文化を学ぶことができます。

「いただきます」「ごちそうさま」を言う



食材や料理をつくってくれた人など、食事に関わる全ての人や、米や野菜、魚など命あるものに対して、感謝を込めて「いただきます」「ごちそうさま」と言います。

子どもに食事マナーを教える



箸で食器を手前に引き寄せたり（寄せ箸）、ひじについて食べたりするにはマナー違反。食べるときは、まずごはんをひと口食べてからおかずと一緒に食べます。

ごはん茶碗・汁椀・箸を使う



ごはんはごはん茶碗、汁ものは汁椀というように、料理をそれぞれの器に盛り付けるのが和食の基本。箸を使って、1品を1口ずつ味わいながら食べるのも特徴です。

子どもの成長を願うお祝いをする



生後100日目のお食い初め、初めて迎える初節句など、子どもの健やかな成長を祝う儀式が行われ、それに伴うさまざまな料理があります。

身边な和食で、健康生活を始めましょう

健康的な食事として世界でも注目されている和食。つくるのが手間だと感じる人もいるかもしれません、決して難しいものではありません。ポイントを押さえ、いいとこ取りをして、食事から健康になりましょう。

イラストレーション:木暮雅子

今日は和食にしませんか？

古来、日本人は他国から伝わった食材も日本の風土に合つよう改められ、私たちも自由に気楽に和食づくりを楽しんでみませんか。

世代別の 押さえておきたい 食べ方

うま味を味方につける

野菜にはうま味がたっぷり

タマネギやニンジン、ブロッコリー、キャベツなどの茹で汁には、グルタミン酸などのうま味成分がたっぷり。汁は捨てずにスープに活用。ナスやホウレンソウなど、アツの強い野菜の茹で汁は捨てて。



肉や魚のうま味を活かして

タイやマグロ、あさり、はまぐりなどの魚介類、鶏肉や牛肉などの肉類、どれも煮ている間にうま味成分が出てきます。例えば、筑前煮は野菜に鶏肉が加わり、うま味が増します。



乾物はゆっくり戻すのがコツ

干し椎茸、干しエビ、干し貝柱などは、太陽や風に当てて干すことでもうま味成分が凝縮。乾物でだしをとるとときは、時間をかけてゆっくり戻すこと。戻した汁も実もうまく利用しましょう。



コトコト煮る昆布だし

中火～弱火で1時間ほどかけて昆布を煮だすと、おいしいだししがとれます。だしをとったあとの昆布は、刻んでしょうゆやみりん、かつお節などを入れて佃煮に。昆布には食物繊維が豊富。



さっと加熱するかつおだし、煮干しだし

沸騰させた水にかつお節を入れ、吸物の場合は再び沸騰したら火を止め、みそ汁などは長めに加熱。煮干しは、臭みが出ないように頭を取り、身を割いて、水を入れた鍋に入れて2～3分加熱。



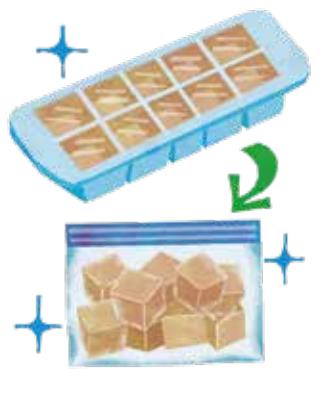
うま味を上手に使えば減塩に

かつお節など、うま味に香りが加わると塩味を強く感じる効果があり、減塩してもおいしく感じます。おいしくて減塩になるだしは、うま味だけでなく香りも楽しめます。



だしの保存方法

製氷器でだしを凍らせ、小分けにしてタッパーで保存袋に入れて冷凍。電子レンジで解凍しても鍋に入れて弱火で加熱してもOK。風味が損なわれないよう保存は2週間程度まで。



だしなしでもおいしい「八杯豆腐」

江戸時代に出された節約おかげの番表で大間に選ばれている「八杯豆腐」。豆腐をうどんのように切り、水6、しょうゆ1、酒1の割合で煮ます。器に盛り、大根おろしを入れればでき上がり。



栄養バランスを味方につける

栄養バランスを欠いた食生活は健康にさまざまな悪影響が。和食ならではの栄養バランスの良さを活かしましょう。

一汁三菜にはこだわらないで

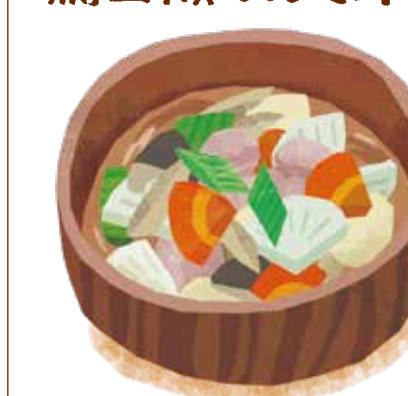
一汁三菜とはごはん・汁もの・おかず3種のこと。しかし品数にこだわらず、さまざまな食品を組み合わせて食べることこそが大切。具だくさん汁など、工夫次第で一菜でも二菜でもOKです。



具沢山にすれば1品でもOK

さまざまな食材を入れた料理なら、一品で主菜と副菜を兼ねることができます。

一品でも栄養たっぷり 鳥山椒のみそ汁



○調理時間:15分 ○エネルギー:約210kcal
○食塩相当量:約1.0g

動画でもレシピを公開▶

材料(2人分)
●鶏モモ肉…150g
●ネギ…15cm
●ニンジン…5cm
●大根…3cm
●里芋…1~2個
●ゴボウ…10cm
●椎茸…1個
●だし汁…200ml
●みそ…大さじ1
●粉山椒…適宜

作り方 ①鶏肉は一口大、ネギは斜め切り、ニンジン、大根はいちょう切り、里芋は皮をむいて一口大、ゴボウはささがき、椎茸は傘を4~6等分に切る。
②鍋にだし汁を入れ、①の野菜と椎茸を入れ、沸騰したら鶏肉を入れる。③5分ほど煮込んだらみそを溶き入れ、ひと煮立ちさせて、最後に粉山椒を振る。

おいしい和食の裏技

和食のおいしさがグングンとアップする裏技を紹介します。

コールドスタートで調理

鍋やフライパンに食材と油、だし、調味料などを入れてから火にかける調理法がコールドスタート。食材のうま味が凝縮しておいしくなります。食材は冷蔵庫の中身を見て選べば、食品ロスの削減にも。



お米の冷蔵庫浸水でふっくら艶やかごはん!

主食のごはんがおいしいと、食が進みます。といだお米を低い水温で浸水せると、ふっくら艶やかに炊きあがります。できれば冷蔵庫で1時間程度浸水させましょう。



味付けに梅干しを使うとさっぱり

梅干しという言葉があるように、梅干しは味つけにも使えます。例えば、キュウリもみに刻んだ梅干しを入れれば、さっぱり味の一品に。梅干しには食欲促進作用もあります。



ゴボウの栄養を逃がさない方法

ゴボウの皮には抗酸化作用のあるポリフェノールが多く含まれます。土をきれいに洗い落とし、水にさらさずに調理したほうが、水溶性のポリフェノールが流れず、味もよくなります。



彩りで栄養バランス

牛肉などの赤、カボチャなどの黄、ホウレンソウなどの緑、ノリなどの黒、ごはんなどの白。こうした5色の食材を組み合わせることで栄養バランスが整いややすくなり、料理の彩りも豊かに。



足りない一品は出来合いのお惣菜でも

全ての料理を手づくりする必要はありません。一品足りないときには買ってきてお惣菜でもOK。おいしかったらネットなどでつくり方を調べ、次回は手づくりするとなおよいでしょう。



さつま揚げで簡単 さつま揚げごはん

○調理時間:60分(米を浸ける時間は除く)
○エネルギー:約280kcal ○食塩相当量:約1.1g

材料(米2合分)

●米…2合

●さつま揚げ…100g

●ニンジン…5cm

●ゴボウ…10cm

●酒…大さじ1

●みそ…大さじ1/2

●しょうゆ…大さじ1/2

作り方 ①米をていて通常よりやや少なめの水加減にして30分浸けておく。②さつま揚げは1.5cm角、ニンジンは細切り、ゴボウはささがきにする。
③30分浸けた米に酒、しょうゆを加えてひと混ぜたら②のせて、炊飯する。④炊き上がったら蒸して全体を混ぜる。



食習慣の基礎が確立する時期。1日3食規則正しい食事を。嗜好が形成される時期でもあるので、いろいろな食材の味やだしの味を覚えさせましょう。料理の技術を少しずつ身につけていけば、食への興味が増します。

大人

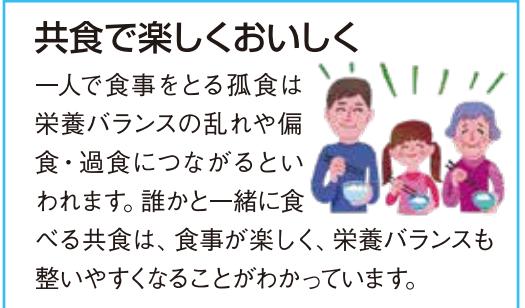


基礎代謝量や活動量が低下するうえ、外食や飲酒の機会が増えるため、脂質や糖質が多くなり、太りがちに。野菜の摂取と腹八分目を心がめましょう。適度な運動と十分な休養も。

高齢者



味覚や嗅覚が低下したり、飲み込む力が低下したりして食欲がなくなり、低栄養を招くことが。夜は軽くすませてもよいですが、朝と昼はしっかり食べましょう。食事を楽しむことも大切。

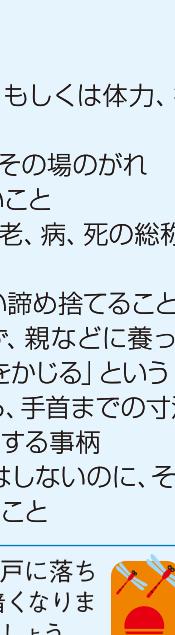
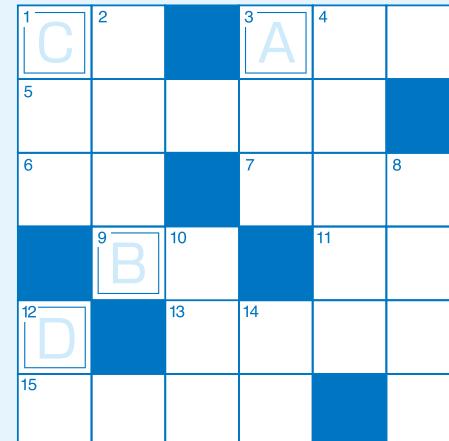


一人で食事をとる孤食は栄養バランスの乱れや偏食・過食につながるといわれます。誰かと一緒に食べる共食は、食事が楽しく、栄養バランスも整いやすくなることがわかっています。

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A～Dをつなげてできる言葉は？

答えは、4ページにあります▶



（タテのカギ）

- ① 目で見ること
- ② サキソfonの略。多くは真鍮製
- ③ 日本のカレンダー
- ④ 青く隠れ渡った大空のこと
- ⑤ 力いっぱい演技すること
- ⑥ 不意の事が起こって驚くことを「〇〇〇〇に水」という
- ⑦ 独立して生活できず、親などに養ってもらうことを「〇〇をかじる」という
- ⑧ 首の後ろの中心から、手首までの寸法
- ⑨ 境遇。人の一身に関する事柄
- ⑩ 物音や声が実際にはしないのに、それを聞いたように思うこと

（ヨコのカギ）

- ① 勇猛で荒々しい人、もしくは体力、技術に優れる人
- ② 一時的に合わせ。その場のがれ
- ③ 強情で人に屈しないこと
- ④ 人生の苦である生、老、病、死の総称。「〇〇ハ苦」
- ⑤ 見込みがないと思い諦め捨てる
- ⑥ 独立して生活できず、親などに養ってもらうことを「〇〇をかじる」という
- ⑦ 見つけたときに、親などに養ってもらうことを「〇〇をかじる」という
- ⑧ 頭の後ろの中心から、手首までの寸法
- ⑨ 境遇。人の一身に関する事柄
- ⑩ 物音や声が実際にはしないのに、それを聞いたように思うこと

【秋の日は釣瓶落とし】釣瓶が一気に井戸に落ちるよう、秋の夕暮れはあつという間に暗くなります。外出や外で作業するときは心しておきましょう。

目の疲れは早めにケアしましょう

10月10日は目の愛護デーです。スマートやパソコンなどで何かと目を使がちな現代の生活。疲れ目は早めのケアが大切です。手軽に目の疲れを和らげる方法を紹介します。

蒸しタオルで温める

目を開じてまぶたの上に蒸しタオルをのせると、目の周囲の血行が良くなり疲労物質が流れやすくなります。涙の蒸発を防ぐ油分の分泌が促されるのでドライアイにも効果があります。



眼球運動

鼻先に人差し指を立て、左上、左横、左下、右上、右横、右下、鼻先というように8の字を描きながら、指先を目で追い眼球を動かします。これを3回繰り返します。



目のツボ押し

目の周辺には、①瞼筋、②晴明、③太陽、④四白など、目の疲れに良いとされるツボがあります。首の後ろにある⑤風池も目と関係の深いツボです。各ツボを指の腹で20回から100回ほどこめかみよりやや内側のくぼみで押します。眼球を強く押さないよう気につけましょう。