

10月



ハロー薬局だより



ハロー薬局 ～営業時間～



<長利店>
月・火・水・金
木・土

午前8:30～午後7:00
午前8:30～午後1:00

<尾張店>
月・火・水・金
木
土

午前8:30～午後7:00
午前8:30～午後4:30
午前8:30～午後1:00

今月のレシピ ～栗きんとんプリン～

今月のテーマ：誤嚥性肺炎

○ **誤嚥性肺炎**とは、食べ物が食道ではなく気管に入ってしまった場合、通常はむせて気管から排出する反射機能が働きます。しかし、この機能が鈍ってしまうと、気管に入り込んでしまった食べ物を排出できず、結果として肺炎を起こすことがあります。

このように、食べ物や唾液などが気管に入ってしまうことを“**誤嚥(ごえん)**”と言い、誤嚥が原因で起こる肺炎を“**誤嚥性肺炎**”と言います。

○ 誤嚥性肺炎を予防するには?

どういふことを、どのようにすれば、どこまで誤嚥性肺炎を予防できるか。というデータはまだ集積されていませんが、**口腔ケア**が肺炎を予防するという報告は多くなっています。

～対策～

*食前・食後の口腔ケア(歯磨き・うがい・入れ歯のケア 等)

*嚥下に意識を集中する(テレビを付けない 等)

*食後、腹部を圧迫しないように**2時間程度**上体を起こしておく

材料<2人分>

栗きんとん	35g
牛乳	3/1カップ
卵	2/1個強
砂糖	小さじ2弱
生クリーム	小さじ4



☆作り方☆

- ① 栗きんとん・牛乳・卵・砂糖をミキサーにかけ、耐熱の器に濾しながら注ぎます。
- ② ①の容器にアルミホイルを被せ、蒸し器で約15分～20分蒸し、粗熱が取れたら冷蔵後で1時間程冷やします。
- ③ 生クリームと砂糖をボウルに入れ、氷水で冷やしながら泡だてます。
- ④ ②のプリンに先ほどのホイップクリームを乗せ、栗を飾って完成です。

旬の食材を使って簡単に作れます♪



販売品の紹介

食品に簡単にとろみをつけられる「**つるりんこ**」
飲み物はもちろん、ドレッシングやソース等にも使えます!

