

健康で安心な毎日を送りたい方へ



笑顔と安心をお届けする

ハロー薬局

~Hello letter~

Winter Edition 2024



お薬手帳の活用について

お薬手帳とは・・・

処方された薬の名前や量などを記録する手帳。薬剤師が薬についての情報の印字されたシールを貼付するページのほか、患者自身がアレルギー歴や副作用歴、常用しているサプリメントなどを記入する欄もある。

お薬手帳の有効な活用方法

・薬の重複や飲み合わせをチェック出来ます

どこの病院やクリニックにかかってもお薬手帳があれば安心です。同じお薬や、飲み合わせが良くないお薬もチェックすることができます。

・おくすり手帳は一人1冊が基本です

複数お薬手帳を持っていると、飲み合わせ等の確認ができず安全とは言えません。一人一冊を心掛けてください。

・震災でも活躍！災害時などでも役立ちます

東日本大震災や今年おきた石川での震災でも、お薬手帳があればすぐに服用しているお薬を安心して確認することができます。

・薬局に持参すると10～40円安くなります

一割負担の方は10～20円、3割の方で30～40円ほど安くなる場合があります。

健康のため

有効に活用してください



～季節の料理～ 塩こうじ豆乳味噌スープ

豆乳のまろやかさ、味噌と塩こうじの旨みをプラスした、体が温まる健康味噌スープです。



材料（2人分）

A豚肉	100g
Aもやし	1/2袋
Aえのき	1/2袋
A水	300ml
Aしょうがすりおろし	大さじ1/2
Aニンニクすりおろし	大さじ1/2
豆乳	50ml
塩こうじ	大さじ1.5
味噌	大さじ1/2
炒りごま	大さじ1.5
小ネギ	2本分

1. 鍋にAの材料を入れ、アクを取りながら中火で加熱します。
2. 豚肉に火が入ったら一旦火を消し、豆乳、塩こうじ、味噌を入れます。
3. ひと煮立ちしたら炒りごま、小ネギを入れます。
4. 出来上がり。お好みでラー油などをかけてもおいしく食べられます。

長利店

岡山市中区長利103-6

086-278-2666

尾張店

瀬戸内市邑久町尾張1346-6

0869-24-7796

赤磐店

赤磐市穂崎852-1

5月
OPEN