

野菜ちょいまして 元気ましまし！

健康日本 21（第三次）では、カルシウム、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の栄養素を十分に確保するために、成人 1 日当たり 350g の野菜を食べることが推奨されています。また、野菜を 350g 以上食べることで、高血圧や糖尿病をはじめとした生活習慣病の予防にも効果があるとされています。

しかし、都民の平均摂取量は 299.9g であり※、およそあと 1 皿分（約 70g）の野菜が不足しています。「野菜はとりたいけれど、何から取り組めば良いか分からない」、「栄養バランスを考えるのは難しい」という方のために、多摩立川保健所ホームページでは、手軽に実践できる食生活改善のためのヒントを掲載しています。（※令和元年「東京都民の健康・栄養状況」より）

外食でもからだに気をくばった食事をしたい方には、**からだ気くばりメニュー店**がおすすめです。からだ気くばりメニュー店では、栄養バランス、野菜たっぷり、減塩サポートの 3 つの取組のうち、1 つ以上の取組を実施しています。お店の一覧は、多摩立川保健所のホームページにも掲載していますので、ぜひご覧ください。



★このマークが目印です★



多摩立川保健所 栄養に関すること 🔍 ☆

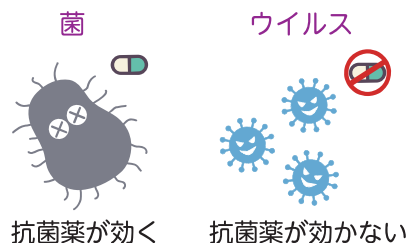
【この記事に関する問合せ先】生活環境安全課保健栄養担当

薬剤耐性（AMR）を防ぐために、抗菌薬を正しく飲みましょう

11 月は、薬剤耐性（AMR）対策推進月間です。

薬剤耐性（AMR：Antimicrobial Resistance）とは、感染症の原因となる細菌に抗菌薬が効きにくくなる、または効かなくなることです。薬剤耐性菌が増えることで、これまで適切に治療を行えば回復できた感染症の治療が困難になると懸念されています。

抗菌薬を有効に使うために、皆様に知ってほしいことをまとめました。



① 処方された抗菌薬は決められた期間きちんと飲み切りましょう

症状が軽くなったからといって途中で飲むのを止めてしまうと十分な効果が期待できません。

特に抗菌薬の中途半端な使用が、耐性菌を増やす原因になることがあります。

② 以前に処方された抗菌薬が残っていても、それを自己判断で飲むことは止めましょう

似たような症状でも、ウイルス性のかぜの場合には、効果がありません。

また、不適切な使い方をすることで、新たな耐性菌の出現につながります。

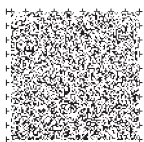
医師の指示通り
飲みましょう



家に残っている
処方薬は使わない
でください



家族であっても薬を
もらわないで
ください



副作用など心配なことは、薬剤師に相談しましょう。
他にも、「薬の飲み合わせ」や「残薬の取扱い」、「一般薬で良いか、受診が必要か」などについて、お薬を受け取った後からでも相談ができます。



【この記事に関する問合せ先】生活環境安全課薬事指導担当

薬剤師のいっちゃん