

# ＊健康だより＊

4月号

## ジェネリック医薬品について

### ○ ジェネリック医薬とは

特許が切れた薬を安く製造、販売してること

新しく開発された先発医薬品と同じ有効成分

を 効能、効果も同じだと厚生労働省が認めた

後発医薬のこと 中には5割以上も安くなるものもある

何故安くかは先発医薬品は製薬会社が開発するには10年

～20年以上の年月と何百億の研究費、宣伝費もかかる

その点ジェネリック医薬品は費用の面で安くなる

問題は薬のカプセル、錠剤にするため添加物を使用してい

る点大きさ、飲みやすさ、味の面で工夫しているなど。医

師、薬剤師によく相談してください。

(現在では 病院、医院のみの取り扱い。)

大森 幹生

# \*健康だより\*

5月号

## ショウガ

- 中国、インドでは紀元前から、日本には3世紀頃に伝わったとのことです「日本書紀」にも「はじかみ」として登場しています
- 平安時代には健康に良いと身分の高い人々も珍重し江戸時代には庶民の食生活にも普及する。
- 最近では体を温める食材として一層注目を集めている
- しょうがは400種類の成分が含まれている代表が「辛み成分」のジンゲロール「ショウガオール」特に辛みの成分は皮のまわりにあり丸ごと効果があります
- こんな方に 冷え性 朝起きるのがつらい人
- 身体の中側から温まりたい人

◎薬用としては 殺菌作用 発汗作用 健胃作用

風邪の初期免疫力も高める

大森 幹生

## ※健康だより※

6月号

### 豆腐

- 豆腐は中国から伝えられ空海によって伝えられた説が大のようです
- 鎌倉時代には末期の頃に民間に伝わっていたようです
- 江戸時代の豆腐は現在の木綿豆腐に似たものでした
- 原料は大豆で凝固剤は主に塩化マグネシウム「ニガリ」です
- 「ニガリ」には塩分を排泄する作用があります、木綿、絹とも栄養的には同じのようでタンパク質が豊富でカロリーも低くダイエット食品です

大森 幹生