

令和7年度 9月 「ふれあい昼食交流会」

“今月のメニュー”

1. 鮭のみそマヨネーズ焼き
2. チンゲンサイともやしのナムル
3. とろろすまし汁
4. 赤飯
5. にんじん蒸しパン



★料理の詳しいレシピは市民センターにメニュー表をご用意しています。

<次回の開催予定>

10/21(火) 12:00~13:00

イベント: 銭太鼓の演奏

- ・食塩相当量: 2.4g
- ・野菜の量: 125g
- ・総カロリー: 517kcal

令和7年 9/16日(火) 12:00~13:00

(熊西市民センター・多目的ホール) 晴れ

参加者: 男性: 5名、女性: 27名、合計: 32名



★ バランスの良い食事をとりましょう!

私のところに

あなたの座る席を用意しました。

いつでもどうぞ。

昼食会イベント「くすりのセミナー」

北九州市保健所 医務薬務課 薬務係ご協力

食後は30分以内、食前は30分前

栄養素を除去する薬には
食直後の薬と食直前の薬がある

糖尿病の薬なのに一番お腹が空いている
起床時に飲む薬がある

睡眠導入剤は寝る直前の飲むのが勧められるが
一部、早めに飲んだほうがいい薬がある

色々と相談してみて信頼できる
気の合う薬剤師（薬局）が見つかったら

[かかりつけ薬剤師](#)・かかりつけ薬局を
検討してみましょう



講師：参道調剤薬局
柏野 政紀 氏

食後：食後30分以内



30分後



多くの薬が食後服用。
飲み忘れ防止だったり
胃への負担軽減だったり

食前：食事のおよそ30分前



30分前



食事の影響を受けやすい
薬の効果を発揮するため（吐き気止めの薬等）

食直後：食事を摂った後すぐ



摂りすぎてはいけない栄養素を除去するため
（透析の方が飲む薬）
食事の脂肪分と混ざると吸収されやすくなる

食直前：食事を摂る直前



昔からある糖尿病の薬などでみられる
血糖値が下がりすぎて低血糖の症状が
でないようにするため

食間：およそ食事の2時間後



2時間後



食事の影響を受ける場合
漢方薬など

起床時：朝起きたらすぐ



30分後



特に食事の影響を受けやすい薬
一番食事の間隔が空いているときに飲む
必要がある（骨粗しょう症の薬等）