



## 「ジェネリック医薬品」の効き目(効果)について

加入者の皆さまへジェネリック医薬品についてのアンケートを実施したところ、ジェネリック医薬品の利用にあたっては薬の安さよりも効果や副作用の有無を重要視されていることがわかりました。



ジェネリック医薬品の  
効き目はどうでしょうか？

協会けんぽのアンケートでは、効果は「変わらない」あるいは「ほとんど変わらない」と回答した人が約8割を占め、多くの方が効き目を実感して使用していることがわかりました。(右図)

ジェネリック医薬品は、これまで効果や安全性が実証されてきたお薬と同等と確認され、製造・販売を国に認可されたお薬です。

先発医薬品と比較したジェネリック医薬品の効果  
(ジェネリック医薬品を使用した経験のある人)

およそ  
80%



ただし、有効成分が同じでも、子どもや高齢者が飲みやすいように添付物や剤形などに改良が加えられ、先発医薬品に比べて使用感が変わる場合があります。

ジェネリック医薬品を希望するときは、医師・薬剤師に相談してみましょう。使用前と後の症状などで気になることがあれば、医師・薬剤師に相談することにより、より安心してご使用いただけます。



- すべてのお薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。
- 使用できる病気(効能)が異なる場合や、在庫がない場合などジェネリック医薬品に切り替えることができない場合があります。

お問い合わせ先

企画総務グループ 電話 0857-25-0051

保健師だより

青じそパワーで元気に過ごそう！

「青じそ(大葉)」ときいて、皆さんどんなイメージをお持ちですか？ほとんどのの方が刺身などの薬味としての「脇役」というようなことを想像されるのではないのでしょうか？でも侮ることなかれ、じつは「青じそ(大葉)」にはカロチンとカルシウムが多く含まれ、動脈硬化・がん・貧血の予防・免疫を高める効果、夏バテ防止、また梅干し同様殺菌・防腐、食欲増進効果等、様々な効果をもたらす素晴らしい食材なのです。是非、刺身をお召し上がりの際は残さずどうぞ。

**★選び方**  
緑色が濃く色鮮やかで、葉先までピンとし、香りのよいものを選びましょう。

**★保存方法**  
水に湿らせたキッチンペーパーに包み密封容器に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存すると一週間くらいは保存可能です。

**★調理ポイント**  
千切りにする際には何枚か重ね、太い葉脈を取り除いてから、緩く巻いて切るときれいに切れ

### 青じそと鶏むね肉のかんたんレシピ

材 料(2人分)

鶏むね肉 …………… 1枚  
小麦粉 …………… 適宜  
塩 …………… 少々  
コショウ …………… 少々  
青じそ …………… 20枚  
オリーブオイル …… 小さじ2  
(お好みで、レモン …… 1/4個)

作り方

- ①鶏肉を1口大のそぎ切りにして、ビニール袋に入れ、塩少々を揉みこみ、次に小麦粉を軽くまぶしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、鶏肉を入れ、両面をこんがり焼く。
- ③コショウをかけたら、かるくいため、お皿に盛る。
- ④千切りにした青じそを鶏肉の上に盛る。
- ⑤お好みでレモン汁をかけて出来上がり。

ます。細かく切るほど香りの成分が引き出されます。

**★青じそがよく合う料理**  
天ぷら・寿司・おにぎり・刺身・素麺・スパゲティ・餃子・サラダ