



# アガペの 実

vol. 44

ホームページ

<https://www.agape21.jp>



税引関係なく  
10%割引券  
キリッ

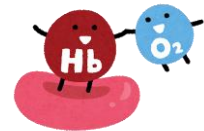
## 特集

## 鉄欠乏性貧血

女性に多い鉄欠乏性貧血。ご存知の方も多いと思いますが、放置しておくとならば体に様々な影響を及ぼします。鉄分が不足していると全身に酸素を運ぶヘモグロビンの量が少なくなり、主に耳鳴り、眩暈、立ちくらみ、動悸・息切れなどの症状が出ます。さらに長期的に欠乏が続くと、偏頭痛、太陽の光をまぶしく感じ暗い部屋を好む、精神的に落ち込みやすいなどの症状も出てくると言われています。血液検査の結果でF e（血清鉄）が低い場合はもちろんの事、F e（血清鉄）が正常値でもフェリチン（貯蔵鉄・一般の血液検査では調べられない事があります）が低い場合も要注意です。毎日の食事の中で鉄分を効率的に摂取していきましょう。

★吸収率の良いヘム鉄（吸収率 10～30%）※肉類・貝類に多い。

食品	1回使用量	鉄含有量(mg)
豚レバー	小3切(60g)	7.8
鶏レバー	小3切(60g)	5.4
シジミ	小10個(50g)	4.2
アサリ水煮缶	大さじ1(10g)	3
がんもどき	1個(80g)	2.9



野菜・穀類（豆腐・納豆・こまつ菜・ほうれん草等）に含まれる非ヘム鉄はあまり吸収が良くないですが、胃酸の分泌を促す食品、ショウガ・ワサビ・カレー粉などの香辛料やお酢、梅干しビタミンCを豊富に含む果物・イモ類と一緒に食べると吸収が良くなります。フライパンや鍋類を鉄製にすると、少しではありますが鉄分強化にもなります。是非、鉄欠乏が気になる方は試されてください。

（※参考文献 薬剤師・管理栄養士のための薬局栄養指導 日経メディカル開発）



日本薬剤師会がすすめる安心・安全な電子お薬手帳  
いつでもどこでも確かなお薬情報を

### 災害などの緊急時にも

「eお薬手帳」は災害時にお薬手帳を持ち出せなかった時でもスマートフォンに保存しておくことで、服用中のお薬の情報を正確に知ることができます。

### まとめて、いつでも確認できます

時間がたつほど増えていくお薬の情報。複数の医療機関にかかるとすぐにいっぱいになってしまいます。その点「eお薬手帳」なら長期の履歴をためておくことが簡単となりお薬の履歴をすべてまとめることも可能に。

### お使いのスマートフォンですぐに!

今ご使用のスマートフォンに専用アプリをダウンロードすれば、ICリーダーライターにかざしたり、QRコードを読み取るだけでお薬の情報を簡単に取り込むことができます。

もう、アプリのダウンロードはお済みですか?

eお薬手帳ダウンロードサイト

iOSご利用の方  
こちらから→



Androidご利用の方  
こちらから→



2020.1月末まで  
 (15分・20分・30分・45分・1時間・1時間30分・2時間)  
 キリトリ

太宰府豆知識その①

名物の「梅が枝餅」は、毎月17日は古代米入りの皮で赤紫っぽい見た目、毎月25日はよもぎ入りで緑色のものがあります。裏メニューとして、2個の梅が枝餅で更にあんこを挟んだものを出してくれるお店もあります。

フックン  
 さがいてね♡

フックンをさがせ！  
 令和初の紅葉 in 太宰府



# 太宰府豆知識

「太宰府」は地名を、「大宰府」は史跡を表します！



新元号の令和の出典となった万葉集で一躍、有名になった大宰府の豆知識です♪

太宰府豆知識②

太宰府天満宮の赤い橋（太鼓橋）は、参道の手前から過去・現在・未来を表していて実は渡り方が異なります。

「過去」の橋を渡る時は後ろを振り返らない、「現在」の橋を渡る時は立ち止まらない、「未来」の橋を渡る時はつまずかない。帰りはこの橋を逆に渡らずに違う道を通って帰ります。

## 店舗紹介



### アガペ平尾薬局

アガペ平尾薬局は、西鉄平尾駅から徒歩5分、佐藤クリニックの2階にこじんまりと位置する薬局です。3年半前に、3件ほど隣の路面店より移転いたしました。以前より薬局スペースは狭くなりましたが、木目調の壁と暖色系の電灯が温かな雰囲気です。

主に消化器内科・循環器内科の処方を受け付けております。スタッフ2名でアットホームなお店づくりを心がけておりますので、どうぞお気軽にお立ち寄り下さい。

〒810-0014

福岡市中央区平尾2丁目19-10 2F

TEL 092-534-1020 FAX 092-534-1023

#### アガペ平尾薬局の周辺地図です



開局時間  
 月～金 9時～18時  
 土 9時～13時