



## 今月のイッピン!

### とり肉の みそクリームソース



クリームソースに白味噌を入れて、洋風なのにどこか懐かしく、奥深い味に仕上げました。野菜との相性が最高です。  
(5月15日夕食の予定)

## 今月の行事食 子供の日弁当



海老や枝豆、すいか、和菓子など、季節の食材を彩りよく盛り付けました。

楽しい子供の日をイメージしたお弁当です。  
(5月5日昼食の予定)

## ちょっとひと言

### ワーファリン服用中は納豆を食べてはいけないのはどうして？

ワーファリンは血管内での血液凝固(血栓)を抑える薬で、脳疾患、心疾患などに用いられます。そのしくみは、血液凝固因子であるビタミンKの活性をワーファリンが抑えるものなので、ビタミンKを多量に摂取すると、その効き目は弱まります。

納豆に含まれるビタミンKは、他の食品と比べて多く、さらに納豆菌が腸内でビタミンKをどんどん産生するため、たとえ少量、納豆を摂取したとしても、薬の効き目に影響します。

他にも緑黄色野菜や海藻類にもビタミンKは含まれますが、一度に多量に食べない限り、それほど影響はありません。その他、食品との食べ合わせについてご心配な方は、薬剤師、栄養士にお尋ねください。

