



## 旬のジャガイモ

タレント・食生活アドバイザー ● 岡村麻純

私には間もなく2歳になる息子がいます。とにかく食べるのが大好きで、いろいろな野菜を、ただ蒸しただけでもおいしそうに食べてくれます。しかし、なぜかジャガイモだけが苦手なようです。ジャガイモが大好きな私としては少し寂しいです。

そもそもジャガイモはビタミンCがとても豊富な野菜。100g当たりミカンと同じくらい含まれています。さらにジャガイモのビタミンCは、加熱調理しても失われにくいのが特徴で、まだ加熱野菜が中心の息子にはぜひ食べてほしい野菜でもあります。そんな私が期待しているのが、この時期に出でくる新ジャガイモです。

新ジャガイモとは主に収穫してすぐのジャガイモのことをいいます。日本のジャガイモのほとんどが北海道で生産されており、夏に収穫後、貯蔵されて安定的に一年中出荷しています。しかし、収穫後すぐに出荷する新ジャガイモは、春から夏ごろ

までの期間限定です。新ジャガイモは完全に成長する直前で収穫をするため、比較的小粒で、皮が薄く、みずみずしいため、子どもも食べやすいように思います。

ジャガイモにおいて一つだけ注意したいのが、芽に含まれる毒性物質ソラニンです。新ジャガイモも保存を誤ると表面が緑色になってしまうことがあります。ここにもソラニンが含まれます。このソラニンは大量に摂取すると頭痛や吐き気を引き起こす可能性があり、子どもの場合はさらに症状が悪化する危険があります。この毒性物質は加熱してもなくなりません、きちんと取り除いて



調理する必要があります。

そもそも水分が多いため、新ジャガイモはジャガイモより保存は利きません。せっかくの収穫したてのジャガイモ、できるだけ早くおいしくいただきたいです。新鮮な新ジャガイモで、わが子がジャガイモを好きになってくれることを願っています。

## ジェネリック医薬品とは

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠

新しく開発され、承認を受けて使えるようになった薬を「新薬」といいますが、「ジェネリック医薬品」は、新薬と同じ有効成分で作られ、効き目や安全性が新薬と同じだと認められています。従って内容はまったく同じといえるでしょう。

では、どこが違うかというと、まず新薬は開発するのに期間がかかり、開発した会社が特許を取ると、20〜25年の間、その会社が独占的に製造・販売できるということになっています。

す。この特許が切れた後、開発した会社とは別の会社と同じ有効成分を使って、製造・販売するのがジェネリック医薬品です。

従って、ジェネリック医薬品は、新薬に比べて開発にかかる期間が短くて済むため、費用が安く済むので、薬の価格を安くすることができます。どのくらい安くなるかは薬によって異なりますが、一般にジェネリック医薬品の価格は、新薬の約2〜6割に設定されています。



慢性の病気があつて、1年間も続けて飲まなければならぬというときは、この差は相当な額になるので、

ジェネリック医薬品は家計にとっても保険財政にとっても大きなプラスになります。

今までの薬をジェネリック医薬品に替えたいという方は、医師が処方箋を出すときに、その旨、伝えるのがよいでしょう。ただ薬によってはジェネリック医薬品が発売されていないものもありますので、その点ばかりつけの医師・薬剤師によく相談してください。

もう一つ、ジェネリック医薬品は、新薬と同じ薬でも、名前が違いますし、錠剤では、大きさ、色、形状などが違う場合がありますので、間違わぬように注意してください。