



～お知らせ～

★5月 連休のお知らせ★  
5月3日(日)～6日(水)は休みとなっております。



## ◎未然に防ごう5月病対策！

新年度を迎え、新社会人をはじめ転職や異動など新しい環境で仕事を始める人も多いことでしょう。心機一転、「よし、頑張るぞ！」とエネルギーが湧いてくるものです。しかし、ゴールデンウィークを過ぎてひと段落する頃、「やる気が出ない」「ふさぎこむ」という症状が現れる人がいます。俗にいう「5月病」です。環境の変化に伴う心身の負担、ストレスが主な原因です。※「5月病」は正式な医学用語ではありません。

### 《五月病の対処法》

#### ★会話をストレスを解消しよう

・・・同僚や家族や友人などとのコミュニケーションの機会を大切に。悩みを話しましょう♪

#### ★気分転換をしよう

・・・休日には、外出したり趣味に没頭することで、気分転換を図りましょう。  
体を動かすこともストレス解消法の1つです♪

#### ★栄養バランスのとれた食事を心がけよう

・・・食事は一品で済ませるよりも、「主食・副菜・主菜」を組み合わせるよう意識してください。

#### ★質の良い睡眠のとり方

・・・睡眠は疲労回復に重要な役割を果たします。



## OTC紹介【電子体温計】



《平均約20秒でスピード検温。水で洗える体温計です。》

#### 【商品名】

テルモ電子体温計C231

#### 【検温部位】

ワキ下

#### 【検温時間】

予測：平均20秒  
実測：約10分



■本体と収納ケースを水洗いできる防水タイプ

- バックライトと見やすい液晶文字
- すべりにくいデザイン
- 前回値メモリー表示
- 電池交換が可能
- オートパワーオフ

※OTCとは、医師の処方せんがなくても薬局・薬店で購入できる一般用医薬品の事です。  
★取り寄せて欲しいOTCがあればご相談下さい(▽)

## ◆◆食事療法レシピ◆◆《春キャベツと豚肉のポトフ》

### 【材料(4人分)】

- ◎豚肩ロース(塊)・・・200g
- ◎キャベツ・・・小1/2個
- ◎にんじん・・・1/2本
- ◎ゆで卵・・・2個
- <A>
- ◎水・・・3カップ(600ml)
- ◎生姜のうす切り・・・1片
- <B>
- ◎酒・・・1/4カップ(50ml)
- ◎みりん・・・大さじ1

### 【作り方】

【こんな傾向の方にオススメ】・・・5月病対策

- ①・・・豚肉はひと口大、キャベツは4つの串形、にんじんは乱切りにする。ゆで卵は殻をむく。
- ②・・・鍋に[A]を入れて火にかけ、煮立ったら豚肉を入れて一煮し、あくをとる。
- ③・・・キャベツ、にんじん、卵と[B]を加え、肉と野菜がやわらかくなるまで、弱火で20分ほど煮る。
- ④・・・器に盛る。※ゆずこしょうやわさび、岩塩等をお好みで添えるのもOK♪



### ～レシピポイント～

キャベツは、疲労やストレスへの抵抗力となるビタミンCを含んでいます。豚肉には情緒を安定化させるビタミンB1をはじめ、ビタミンB群が豊富です。疲労回復にも効果的です。

### <1人分の栄養価データ>

- エネルギー/447kcal
- 塩分/1.3g



延岡市中川原町3-36

## 佐藤幹薬局

TEL: 0983-33-3320

※ご意見・ご要望、その他分からないことがあれば、お気軽にスタッフに声をかけてください。