



～おしらせ～

★9月連休・当番医のお知らせ★

9月20日(日)午後～23日(水)
お休みとなっております。
お薬の数の確認をお願いします。



「食欲の秋」は食べ過ぎにご用心！

夏の暑さによる不調を引きずったまま秋を迎えていませんか？

9月は暑さもやわらぎ過ぎし やすくなる一方、

気候の変化に身体がついていけず体調は不安定になりがちです。

また、食べ過ぎによる胃腸の不調を招きやすくなります。

日頃より胃腸にやさしい生活を心がけましょう！



＜胃腸の調子を整えるポイント＞

①よく噛んで食べる

食べ物はよく噛むほど消化されやすくなります。

“～しながら食べる”は避け、食事を楽しみましょう♪

②決まった時間に食事をする

一定の時間に食事することで体内のリズムが整い、

胃腸の調子が整いやすくなります♪

③胃腸にやさしい食材や料理を食べる

肉類は脂肪の少ないものを選び、揚げ物も控えめに。



薬局キャラクターの
名前が決まりました！

かんちゃん です♪

宜しくお祈りします♪



★★★★OTC紹介★★★★

【りんご酢飲料】

※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・商品の事です。
★取り寄せて欲しいOTCがあれば ご相談下さい(∇)

《りんご酢の効果》

★ダイエット効果

新陳代謝を制御してくれて余分なカロリーの
燃焼を助けてくれる働きがあります。

☆疲労回復

疲労回復や肩こり解消に効果あります。
便秘改善にも効果あります

★美肌効果

血行や新陳代謝が良くなる事で肌色が良くなり、
くすみ解消や若返りにも効果あり

☆血圧を下げる効果

★血糖値の上昇を抑える効果



りんご酢飲料

爽やかな酸味と甘さの
りんご酢に蜂蜜をプ

《ピネップル りんご酢飲料》

[内容量] 720ml



◆◆食事療法レシピ◆◆

《長いもとしいたけのバターしょうゆ炒め》

【作り方】

- ①…長いもは2cm角のサイコロ状に切る。生椎茸も2cm幅で切る。
- ②…フライパンにサラダ油を熱して、長いもを中火で焼く。
焦げ目が付いたら、酒をふり入れ、ふたをして弱火で2分ほど蒸す。

1人分の栄養価データ

- エネルギー/80Kal
- 塩分/2.4g

【材料(2人分)】

- ☆長いも・・・100g
- ☆生椎茸・・・2枚
- ☆サラダ油・・・小さじ1
- ☆酒・・・・・・大さじ1
- ☆バター・・・5g
- ☆醤油・・・小さじ1



★こんな傾向の方にオススメ★

★ ダイエット・便秘 ★



～レシピポイント～

長いもはいも類の中では比較的水分が多く、低カロリーです。食物繊維も多く、便秘改善に役立つ食材です。

佐藤調剤薬局

延岡市東本小路132

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。