



～おしらせ～

☆年末年始のお知らせ☆

12月30日(水)午後～28年1月3日(日)は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。

冬の高血圧に要注意！

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。

朝目覚めて布団から出たとき、暖房が効いている室内から外へ出たときなど、**急な寒さを感じると、血圧が急上昇します。**

＜こんな時に血圧が急上昇します＞



血圧の急上昇を防ぐため、次のように心がけましょう♪

- ★布団から出る前に室内を暖める。
- ★浴槽のフタを取るなどして脱衣所を暖め、浴室との温度差を少なくする。
- ★寒い屋外に出るときは、しっかり防寒対策をする。



血圧が高いと言われている人は**定期的に血圧を測って**、数値を確認しましょう。
また、正常値内の人も**毎年必ず健診を受けて**、自分の血圧値を確認しましょう。

OTC紹介 【 血圧計 】

※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(▽)



商品名：アームイン血圧計
仕様：腕挿入式
特徴：血圧グラフ手帳付

腕を通すだけ。かんたん操作で血圧測定。

- ★血管音を聴いて測る、医師と同じ測定方法
- ★両腕どちらでも測定可能
- ★お試し用単3電池×4本付



商品名：血圧計（上腕式）
仕様：腕に巻くタイプ
特徴：メモリー機能90回

かんたん、コンパクト、見やすい表示。
手軽に毎日使えます。

- ★いつも身近に、置時計タイプ
- ★シンプルで大きな操作ボタン
- ★離れても見やすい大きな文字表示
- ★お試し用アルカリ単3電池付



◆◆食事療法レシピ◆◆

《エノタマ豆腐》

- *1人分の栄養価データ*
- エネルギー/174Kal
- 塩分/1.3g

【材料(2人分)】

- ◎木綿豆腐……2/3パック(200g)
- ◎卵……2個(100g)
- ◎えのきだけ……1袋(100g)
- ◎昆布だし……1カップ
- ◎醤油……小さじ2(12g)
- ◎砂糖……小さじ1(3g)
- ◎万能ねぎ……適宜

【作り方】

- ①耐熱の器に豆腐と卵を加えて泡だて器で滑らかになるまで混ぜ、石づきを切り落とす。えのきだけを3等分して加え、醤油、砂糖、昆布だしを加えて混ぜる。
- ②蓋をして電子レンジで3分加熱する。
- ③器に盛り付けておろししょうがを添え、小口切りにした万能ねぎをかけ



～レシピポイント～

健康食材・大豆の栄養成分を消化吸収しやすくした豆腐。豊富なタンパク質は血液中のコレステロールを低下させ、ペプチドは血圧上昇を抑制します。



佐藤幹薬局

延岡市東本小路132

TEL：0982-33-3320

※ご意見・ご要望等ありましたら、お気軽にスタッフに声をかけてください♪

<http://satokan.com/>

携帯・スマホからもアクセスOK♪



facebook やってます

佐藤幹薬局