



～おしらせ～

*新年あけましておめでとうございます。

気温や湿度が低くなる冬は、「乾燥肌」でかゆみや湿疹などに悩まされていませんか？

「ただの肌荒れ」と考えず、早めの予防・対策で健康的な肌を維持しましょう♪

<乾燥肌の症状とケア>

特に症状の出やすいのが、「手」「かかと」です。



◆◆手◆◆

洗う回数が多いため、濡れる・乾くを繰り返しているうちに皮脂が失われてしまい、手荒れが起きます。

◆◆予防法◆◆

できるだけ手を濡らさないよう、洗い物をする場合などは、手袋を着用しましょう。

また、寝る前に多めにハンドクリームを塗って綿の手袋をすると、朝には潤った手に♪

◆◆かかと◆◆

角層が厚いため、皮膚が硬くなり、ひび割れが起こりやすい部位です。歩くときに力がかかるため、一度ひび割れが起こると治るのに時間がかかります。

◆◆予防法◆◆

保湿クリームを塗りにくい部位ですが、お風呂上がりなどにフットクリームを塗って、すぐに靴下を履くと効果が高まります。

<お部屋の環境も大切>

乾燥注意報の冬は、特にお部屋が乾燥しすぎないように気をつけましょう。そのためには、加湿器はお勧めです。電気毛布やホットカーペットの長時間使用も避けるようにし、湿度を50%以上に保つように心がけましょう。濡れタオルをハンガーに1枚かけておくだけでも効果的です♪

OTC紹介

※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(▽)

リスブラン 薬用PWハンドクリーム



87g

※日常の家事や乾燥による手荒れを防ぐ、保湿性の高いナチュラルなつけ心地のハンドクリームです。
無香料・無着色。防腐剤も入っていません。
お口に入っても大丈夫な、安全性の

リスブラン 薬用フットクリーム



85g

※コチコチかかとや、カサカサかかと、ひび割れて痛いという方にオススメ♪
硬くなった角質に潤いを与えて柔軟にする、日本で初めて開発した

◆◆食事療法レシピ◆◆

《ツナと野菜のさっぱり和風和え》

こんな傾向の方にオススメ

★★★糖尿病★★★

【材料】(2人分)

- ★きゅうり……50g
- ★長芋……60g
- ★ツナ(缶詰)……40g

<A>

- ★米酢……大さじ1/2(7.5g)
- ★醤油……小さじ1/2(2.5g)



【作り方】

- ①…きゅうりと長芋は長さ5cmぐらいの千切りにする。
- ②…①をボールに入れ、ツナを混ぜ合わせる。
- ③…<A>を合わせ②に回しかけ軽く混ぜ、器に盛る。

1人分の栄養価データ

- エネルギー/79kcal
- 脂質/4.5mg
- 食物繊維/0.6g(1人前)



～レシピポイント～

材料・調味料も少なく手間も時間もかからない和え物は、ごはんのお供やお酒のおつまみに



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