

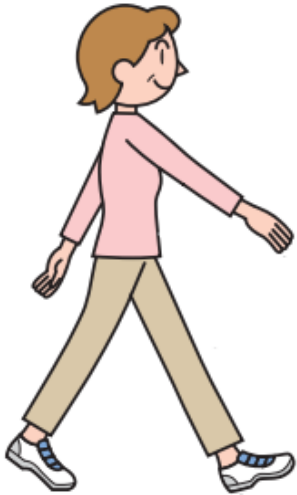


## ～おしらせ～

少しずつ暖かくなり、お花が綺麗な季節になってきましたね。この時期、ウォーキングを始める方も多いと思います。しかし、せっかくのウォーキングも、正しい姿勢で行わないと効果が下がってしまいます。

## 正しい姿勢を身につけ、効果的で安全なウォーキングを行きましょう♪

### ＜正しい姿勢を身につけましょう＞



- ① 目線は少し遠く（15m程度先）
- ② 顎を引く
- ③ 肩の力を抜いて、腕を大きく振る
- ④ 背筋を伸ばす
- ⑤ 腰の位置が上下しないように意識する
- ⑥ 膝は出来るだけ曲げないようにする

### ＜正しい足の運び方＞



### ＜ウォーキングの注意点＞

- ★なるべく運動靴を履きましょう
- ★準備運動をしましょう
- ★水分補給をこまめに
- ★夏場は日中を避けましょう

ウォーキングは軽い運動ですが、ムリをすればケガや病気につながりかねません。

自分の体調や身体の状態に合わせて行いましょう。

続けることが大切です  
楽しんで行いましょう



## ●●OTC紹介●●

### 【栄養ドリンク】

### ★ビタミンレモン★

内容量・・・1本140ml

#### 特徴

レモン50個分のビタミンCが特徴の清涼飲料水です。疲労回復・肌荒れなどに効果があります。

#### 用法・用量

1日1本までをおすすめします  
※空腹時は避けてください



※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(∇)

### ★リポピタンD★

内容量・・・1本100ml

#### 特徴

タウリン1000mg配合！日本初のドリンク剤です。疲労時の他、病中や病後の栄養補給にどうぞ。

#### 用法・用量

成人(15才以上) 1日1瓶  
※15才未満は服用しないこと



### ★新ローヤルゼロントB★

内容量・・・1本100ml

#### 特徴

ローヤルゼリーを主体にした滋養強壮保健剤です。虚弱体質の改善や食欲不振等にも効果があります。

#### 用法・用量

成人(15才以上) 1日1瓶  
※15才未満は服用しないこと



## ●●食事療法レシピ●●

### 【まいたけとわかめのおろしぼん酢和え】

#### 【作り方】

- ① まいたけは食べやすい大きさにほぐし、電子レンジで約1分加熱し、冷ます。
- ② わかめは水に浸して戻す。
- ③ 大根はおろし、ザルにあげて水気を切る。
- ④ ボウルにまいたけ、わかめ、大根おろしを入れ、ぼん酢しょうゆで和える。

#### 【材料】(2人分)

- ★まいたけ・・・60g
- ★乾燥わかめ・・・4g
- ★大根・・・100g
- ★ゆず皮(あれば)・・・少々



### こんな傾向の方にオススメ

### ●●ダイエット●●

#### \*1人分の栄養価データ\*

- エネルギー/20kcal
- 塩分/0.8g
- ビタミンC/10mg

～レシピポイント～  
わかめは低カロリーなだけでなく、炭水化物や脂質の吸収を遅らせて血糖値の上昇を抑え、体脂肪が付きにくくなる効



## 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 いいね!

佐藤幹薬局