



～おしらせ～

★ゴールデンウィークのお知らせ★

4月29日(金)

5月3日(火)・4日(水)は

お休みとなっております。

お薬の確認をお願いします。

★5月当番医のお知らせ★

5月5日(祝・木)は当番医です。

9:00～18:00の
開局になります。

★重要なお知らせ★

※H28年4月は、2年に一度の医療改正が施行されます。

改正に伴い、**患者様にご負担いただくお薬代の一部負担金がこれまでと異なることが予想されます。**


ご了承くださいますよう、お願い申し上げます。

詳細の一部に関しましては、領収証とご一緒にお渡ししています明細書に記載されていますので、ご不明な点がございましたら、ご遠慮なくお尋ね下さい。

◆◆OTC紹介◆◆ 【ノブ 日焼け止め】


※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(∇)

UVシールドEX
[内容量] 30g
【SPF50+・PA++++】



しっとりうるおう、なめらかなのびの日焼け止めクリーム。化粧下地としても、おすすめ

UVミルクEX
[内容量] 35g
【SPF32・PA+++】




お肌への負担感のない、軽いつけ心地が特徴のミルクタイプです。

UVローションEX
[内容量] 35ml
【SPF32・PA+++】



毎日のUV対策に適した、さらっとのびのよい日焼け止めローションです。

UVシールド
[内容量] 30g
【SPF35・PA++】



クリームタイプです。お肌をしっとり、しっかりとガードしてくれます。

UVスティックEX
【SPF50+・PA++++】



さらさら仕上げの日焼け止めスティックです。化粧下地・ファンデーション・コンシー

NOVシリーズとは
臨床皮膚医学に基づいてスキンケアを考えているブランドです。
敏感肌・乾燥肌・にきび肌に悩む方におすすめです。

◆◆食事療法レシピ◆◆ 【あじの酢豚風】

【こんな傾向の方にオススメ】
高脂血症・高血圧・肥満
高尿酸血症・痛風



- 【材料】(2人分)
- ★あじ(3枚おろし、正味)・・・160g
 - ★塩、こしょう・・・各少々
 - ★かたくり粉・・・大1
 - ★しょうが(薄切り)・・・1/2かけ
 - ★長ねぎ・・・50g
 - ★にんじん・・・40g
 - ★セロリ・・・40g
 - ★ピーマン・・・大1個

- <A>
- ★酢・・・大1
 - ★しょうゆ・・・小2
 - ★砂糖・・・小2
 - ★鶏ガラスープ(顆粒)・・・小1
 - ★水・・・80ml

1人分の栄養価データ
★エネルギー/211kcal
★塩分/1.8g

【作り方】

- ① あじは食べやすい大きさに切り、塩をふって10分置いて水けをふき取る。こしょうをふり、かたくり粉をまぶす。
- ② 長ねぎは斜め切り、にんじんは薄切り。セロリ、ピーマンは乱切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油の半量を熱し、あじを焼き表面に焼き色がついたら取り出す。
- ④ ③に残りの油を入れて野菜類を炒め、軽く火が通ったらあじを戻し入れる。

～レシピポイント～

あじに含まれるEPAやDHAには、中性脂肪やLDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを増やす働きがあります。



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 いいね!

佐藤幹薬局