



## ～おしらせ～

紫外線量が1年で最も多い夏は、肌だけでなく、頭皮や髪も紫外線によるダメージを受けやすい季節です。頭皮は髪に覆われているため日焼けに気づきにくいですが、実は頭皮の受ける紫外線量は、顔の2倍とされています。フケや脱毛、お肌の老化を防ぐ為に、頭皮を紫外線から守りましょう♪

### <頭皮の紫外線対策方法>

#### ★外出時は帽子を被りましょう。

つばが7cm以上ある帽子は紫外線の約7割をカットしてくれると言われています。また、生地目の細かい帽子の方が、光を通しにくい為おすすめです♪

#### ★髪型の崩れが気になる人は、日傘を使用しましょう。

大き目の日傘がおすすめです。淡い色よりも濃い色の方が、紫外線を防ぐ効果は高くなります。

#### ★紫外線の強い時間帯の外出は、なるべく控えましょう。

6月～9月は1年間で最も紫外線が強い時期です。午前10時～午後2時は、特に紫外線が多い時間帯ですので、できるだけこの時間帯の外出は控えるとよいでしょう。

★長時間屋外にいた日などは、頭皮が敏感になっている可能性があります。洗髪は熱いお湯は避け、ぬるま湯か冷たすぎない水で行いましょう。



### ◆◆OTC紹介◆◆ 【電子体温計】



### 《平均約20秒、しっかり正確に検温します》

- 【商品名】  
テルモ電子体温計C230
- 【検温部位】  
ワキ下
- 【検温時間】  
予測：平均20秒  
実測：約10分



大きな文字表示でとても見やすい♪

- ★はさみやすいデザイン
- ★前回値メモリー表示
- ★電池交換が可能
- ★オートパワーオフ機能



※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(∇)

### ◆◆食事療法レシピ◆◆ 【納豆高菜チャーハン】

- 【材料】(2人分)
- ◆納豆・・・2パック(80g)
- ◆高菜漬け・・・100g
- ◆ちりめんじゃこ・・・40g
- ◆卵・・・2個
- ◆ご飯・・・お茶碗2杯分(300g)
- ◆サラダ油・・・大さじ3
- ◆酒・・・大さじ1
- ◆しょうゆ・・・小さじ4
- ◆こしょう・・・少々

#### 【作り方】

- ① 高菜漬けは洗って水気を切り、細かく刻む。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ2)を熱し、溶いた卵をサッと炒めて取り出す。
- ③ フライパンに残りのサラダ油(大さじ1)を足して、①とちりめんじゃこを入れて炒め、ご飯を加えてさらに炒める。ほぐれてきたら②の卵を戻し、

#### ～レシピポイント～

大豆を発酵させて作る納豆には、たんぱく質が非常に消化されやすい形で含まれています。脂質代謝を促すビタミンB1や食物繊維も豊富で、体脂肪が気になる方にお勧めです。



♪ 1人分の栄養価データ♪  
★エネルギー/704kcal



## 佐藤調剤薬局

延岡市中川原町3-36

TEL: 0982-21-1156

※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