



～おしらせ～

### ★お盆の営業時間のお知らせ★

佐藤調剤薬局は、  
お盆も通常通りの営業です♪

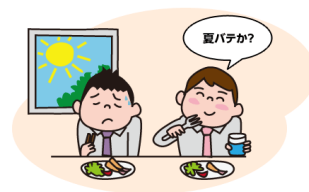


いよいよ夏本番！暑い日が続くと、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなる、といった事はありませんか？  
病気ではないのに身体の不調が続いてしまう…これはいわゆる「夏バテ」の状態です。  
夏バテ対策をしっかりと行って、暑い夏を乗り切りましょう！



### ＜夏バテの主な原因＞

- ①体内の水分・ミネラル不足…脱水症状
- ②暑さによる食欲の低下…栄養不足



### ＜夏バテを防ぐ生活習慣＞

#### ①こまめに水分補給をする

…普通の生活においても毎日2.5Lの水分が身体から失われています。  
水やお茶をこまめに飲みましょう！OS-1等の経口補水液がオススメです♪  
※アルコールには利尿作用があり、水分補給にはならないので注意しましょう！

#### ②温度差や体の冷やし過ぎに注意する

…自律神経の乱れを防ぐ為、扇風機などを活用して、エアコンの温度を下げすぎないようにしましょう。



#### ③睡眠をしっかりとる

…疲労回復・体調改善には睡眠は欠かせません♪

## ◆◆OTC紹介◆◆ 経口補水液OS-1

### 《経口補水液とは？》

体から失われた水分や塩分をすみやかに吸収・補給できるように、ナトリウムやブドウ糖を最適なバ



### 喉が渇く前に、日頃からこまめな水分補給を！

#### 【経口補水液を飲むときの心得】

- ★濃度を変えたり、凍らせたり、他のものと混ぜないでください。
- ★健康な人には塩辛く感じます。塩分が多く含まれているので、健康な人の飲み過ぎには注意が必要です。
- ★美味しく感じたら脱水状態の可能性が**あります**。少しずつ、こまめ



#### 【1日当たりの摂取量目安】

- 乳児：体重1kgあたり30～50ml
- 幼児：300～600ml
- 児童/成人/高齢者：500～1,000ml

- [商品名] : OS-1
- [内容量] : 500ml
- [メーカー] : 大塚製薬

※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◆◆ 【なすのレモンじょうゆ】

★こんな傾向の方にオススメ★  
便秘・肥満・食欲不振・貧血・疲労

♪1人分の栄養価データ♪  
●エネルギー/91kcal

#### 【作り方】

- ① なすは皮を縞模様になるようにむき、水にさらした後、縦に4つに切っておく。
- ② 青じそは千切りにし、水にさらしておく。
- ③ フライパンを熱し、ごま油を多めに入れ、なすを並べてふたをして蒸し焼きにする。



#### ～レシピポイント～

レモンの酸味のもとであるクエン酸は、唾液や消化液の分泌を促して食欲増進に役立つとされています。食欲がない

#### 【材料】(2人分)

- ★なす…2本
- ★青じそ…5枚
- ★ごま油…適量
- <A>
- ★しょうゆ…大さじ2



## 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