



～おしらせ～

夏バテにならずに盛夏を過ごしたけれど、残暑になって疲れが出てしまったという経験はありませんか？

実は暑さでへトへトになるのは真夏の時期だけではありません。夏の暑さの疲れが身体に溜まり、少しずつ「何だか疲れた」というサインを出し始めるのが、9月ごろと言われています。

残暑バテへの対策を上手に取り入れて、残暑を乗り越えましょう♪



<残暑に勝つための3つのポイント>

★睡眠(静養)を取りましょう。

いつもよりも少しだけ早く就寝したり昼寝を効果的に取り入れて、身体の自然治癒力を高めましょう。効果的な昼寝の時間は**20分程度**と言われています。普段は昼寝をしない人でも、この機会にゆっくりと身体を休ませてみて下さい。



★栄養をしっかり取りましょう。

ビタミンB1を多く含む食べ物(鰹や豚肉、ニンニク、枝豆、蕎麦等)を食事に取り入れましょう。ビタミンB1はエネルギーを作る働きがあります。不足すると疲れやすくなったりイライラの原因になるので、残暑の時期には特に積極的に取り入れましょう。



★軽い運動を行いましょう。

●●OTC紹介●●そのまま飲めるストレートタイプです。 【酢飲料】



植物酵素酢黒酢飲料

17種類の素材を使用した植物発酵エキスです。あなたの綺麗を



ブルーベリー黒酢飲料

爽やかなブルーベリー果汁に黒酢をプラス。すっきりとした味わい



ざくろ黒酢飲料

甘酸っぱいザクロ果汁に黒酢をプラス。まろやかに仕上がります

【用量】 720ml

※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。

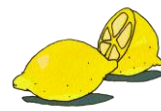
★取り寄せて欲しいOTCがあれば ご相談下さい(▽)

●●食事療法レシピ●●

【えりんぎとじゃこのレモンバターサラダ】



★こんな傾向の方にオススメ★ 糖尿病



【材料】(2人分)

- ◆エリンギ・・・2本(100g)
- ◆じゃこ・・・大さじ2(30g)
- ◆水菜・・・2株(60g)
- ◆レモン・・・1/4切れ(24g)
- ◆にんにく・・・1かけ(10g)
- ◆バター・・・15g
- ◆粗挽き黒こしょう・・・適宜

【作り方】

- ① 水菜を3cmの長さに切る。水に浸し、ざるにあげて皿に盛る。
- ② エリンギは食べやすく切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンを傾けてバターとにんにく、じゃこを加えて火をつけて香ばしく焼く。エリンギを並べてこしょうをふり、エリンギの上のにんにくとじゃこをスプーンでかけ、蓋をして1分焼く。
- ④ 醤油を加えてからめ、水菜の上に盛りつける。レモンの皮をおろしてかけ、最後にレモンを添える。

～レシピポイント～

エリンギは、キノコの中でも特に栄養価値が高く体に良い食材で、整腸作用に有用な不溶性の食物繊維を豊富に含みます。また、糖尿病改善に有効なビタミンB群を

♪ 1人分の栄養価データ♪

- エネルギー/93kcal



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

佐藤幹薬局