

平成28年10月1日作成・発行

## ～おしらせ～

朝も肌寒さを感じるようになりました。多くの方が肌トラブルを起こしやすい「**季節の変わり目**」。  
 いろんな化粧品やサブリを試しても、なかなか改善されない！いつも肌が粉を吹いてしまう！という改善しない乾燥肌は  
 もしかしたら**酵素不足も原因のひとつ**かもしれません。

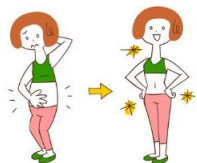
「**酵素(こうそ)**」には**新陳代謝を高める**という働きがあるんです。  
 新陳代謝が高まると、肌のターンオーバーが正常になると乾燥を予防する事が出来るんです♪



紫外線でダメージを受けたDNAを再生し身体の中から乾燥肌になるのを防いでくれる強い味方！また消化や代謝を行うのに絶対に必要なもの！それが「**酵素**」なんです♪  
 保湿などの定番の方法に加えてぜひ「**酵素**」による内側からのケアも始めてくださいね♪

## ◆◆OTC紹介◆◆ 【マグマ酵素】

※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(^v^)



年齢とともに太りやすくなっている方…  
**マグマ酵素**で綺麗にダイエットしませんか？

1度に73種類の素材が採れる発酵エキス♪

- ★美容に心がけている方
- ★体系維持を望まれている方
- ★スッキリしたい方
- ★野菜や果物、海藻食の少ない方
- ★健康維持を心がけている方

【商品名】：マグマ酵素  
 【内容量】：30包  
 【メーカー】：日本薬品開発



※注意）熱いお湯で飲まないで下さい！  
 （温度が上がると酵素は減ります…）

マグマ酵素の命は「**生きている酵素と乳酸菌**」なのです！



## ◆◆食事療法レシピ◆◆ 【味噌豚煮】

【1人分の栄養価データ】  
 ●エネルギー/595kcal



### 【材料】(2人分)

- ◆豚バラ肉(ブロック)…300g
- ◆にんじん…中1/2本
- ◆長ねぎ…1/4本
- ◆だし汁…2カップ
- ◆酒…1/2カップ
- ◆砂糖…大さじ2
- ◆みりん…大さじ1
- ◆白みそ…大さじ3



### 【作り方】

- ①豚肉はブロックのまま湯を張った鍋に入れ、柔らかくなるまでゆでる。
- ②豚肉がゆで上がったら3～4cmの角切りにする。  
にんじんは乱切り、長ねぎは白髪ねぎにしておく。
- ③鍋に豚肉、にんじん、だし汁を入れて煮立てる。
- ④酒、砂糖、みりん、半量の白みそを加え、クッキングペーパー等で落としふたをして、豚肉が箸で割れるぐらいになるまで煮込む。仕上げに残りの白みそを少量の煮汁で溶いて加える。
- ⑤器に盛り、白髪ねぎをのせる。



### 《レシピポイント》

**豚肉**は糖質代謝にかかわるビタミンB1を含んでいる、スタミナアップに役立つ食材です☆ビタミンB1はスナック菓子やアルコール等のとり過ぎなどで消費され、不足しがちですので気を付けましょう。

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

いいね!