



平成28年11月1日作成・発行

～おしらせ～

気温が下がり、空気が乾燥してくると、くしゃみや鼻水、咳などの症状が見られる「風邪」をひく人が増え始めます。

風邪をひきおこすウイルスは200種類以上もあり、感染するウイルスの種類や型が異なるたびに風邪をひくことも！

風邪予防には「ウイルスにさらされないこと」、「ウイルスに負けない抵抗力をつけること」が大切です☆

【 風邪予防 】

◆ しっかり睡眠をとる

睡眠は体力や身体の機能回復に欠かせません。

◆ 十分に栄養をとる

免疫力を高めるためには十分な栄養が必要です。

免疫物質のもととなる「たんぱく質」

免疫力を高める「ビタミンC」

粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ「ビタミンA」

を積極的に摂りましょう☆

◆ 適度に運動する

風邪に負けない体力づくり・免疫力の向上になります。

秋には「食欲の秋だ」なんていって、暴飲暴食を繰り返してしまう方もいますが、身体に負担をかけてしまうだけです…

秋には秋の食生活で、バランスの良い食事を摂るようにしましょう♪

野菜を中心に摂り、それでいて肉や魚なども摂取するようにすれば、ある程度対策にもなります☆



●●OTC紹介●●

【 ビタエッセンC600 】

※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^)

自然の味わいを生かした おいしいビタミンC



1包で
ビタミンC

「ビタミンC」の効果

★免疫力を高めて風邪を予防し、回復を高める！

★ストレスに抵抗する力をつける！

★肌にハリを持たせ、粘膜や血管を丈夫にする！



「ビタミンC」が不足すると…

▼免疫力が落ち、風邪をひきやすくなる…

▼肌がくすみ、しみ、しわがでやすくなる…

▼疲労感、脱力感を感じる…

▼貧血、傷が治りにくくなる…



[商品名] : ビタエッセンC600

[内容量] : 30包



【目的別の1日推奨量】

◎免疫力を高めたい時: 800~1000mg

◎美容を目的とする時: 1000mg

◎喫煙をしている人: 800~1000mg

※過剰摂取には気をつけましょう！

●●食事療法レシピ●●

【牛肉のレタス巻き】

【材料】(2人分)

◆牛もも肉(薄切り)…120g

◆塩……………少々

◆黒こしょう(あらびき)…少々

◆リーフレタス……………2枚



【1人分の栄養価データ】

●エネルギー/188kcal

●塩分/0.4g



【作り方】

①牛肉は広げて、塩・こしょうをしておく。

②フライパンにオリーブ油を熱し、①を広げて焼く。

③リーフレタスを適当な大きさに切って②を巻き、ラッピングペーパーで包む。または、つまようじで留める。



《レシピポイント》

牛もも肉は低脂肪・低カロリーの良質たんぱく質食品です☆不足しがちな鉄を豊富に含んでいるので、その吸収を助けるビタミンCの豊富な野菜と一緒に食べると効果的です♪



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