



～おしらせ～

★新年あけましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。

年末年始、何かと忙しくてちょっと疲れちゃった、という人もいらっしゃるのではないのでしょうか？

疲れには、体を動かしたり負荷をかけたりすることで生じる「**肉体的疲労**」、仕事や人間関係などの悩みから生じる「**精神的疲労**」、脳や視神経を使いすぎたことで起こる「**脳疲労**」の3種類があります。

週に一度まとめて休むよりも、毎日少しずつ休息をとるほうが、疲労回復効果が高いといわれています☆

お昼休みに15分、机で眠ったり目を閉じたりするだけでも効果があるそうです♪

その日の疲れはその日のうちに解消し、健康的な生活を取り戻しましょう♪



OTC紹介 【栄養ドリンク】

※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(▽)

年末年始で疲れていませんか？

病中病後に



疲れている方 におすすめ！

休みたいけど休めない...



【新ローヤルゼレント】

内容量・・・1本100ml

価格 1本 **¥230**

特徴

ローヤルゼリーを主体にした滋養強壮保健剤です。虚弱体質の改善や食欲不振



【リポビタミンD】

内容量・・・1本100ml

価格 1本 **¥160**

特徴

タウリン1000mg配合！日本初のドリンク剤です。疲労時の他、病中や病後の栄養補給にどうぞ。



【用法・用量】

成人(15才以上) 1日1瓶
※15才未満は服用しない事

健康元気！！



◆◆食事療法レシピ◆◆ 《白菜と小松菜の煮浸し》



* 1人分の栄養価データ*

- エネルギー/107kcal
- 塩分/2.3g

～レシピポイント～

小松菜は、ほかの緑色の野菜に比べカルシウムを多く含んでいます。鉄分、ビタミンC、β-カロテンが豊富なので、女性に悩みが多い貧血、肌荒れ、風邪予防の強い味方です。

こんな傾向の方にオススメ

★肥満・貧血・風邪・胃痛・虚弱胃・肌荒れ★

【材料】(2人分)

- 白菜・・・100g
- 小松菜・・・2/1束
- さつま揚げ・・・1枚

《煮汁》

- ◎だし汁・・・1カップ
- ◎砂糖・・・大さじ1/2
- ◎みりん・・・大さじ1
- ◎酒・・・大さじ1
- ◎しょうゆ・・・大さじ1
- ◎塩・・・小さじ1/4

【作り方】

- ①・・・白菜の芯の部分は縦に1cm幅に切り、葉はひと口大に切る。さつま揚げは食べやすい大きさの拍子木切りにする。
- ②・・・小松菜はたっぷりの熱湯でサッとゆで、冷めたら水気をしっかり切って、5cmの長さに切る。
- ③・・・ボウルに煮汁の調味料を合わせる。
- ④・・・鍋にサラダ油を熱し、さつま揚げと白菜の芯の部分を加えて軽く炒め、煮汁を入れる。



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