



～おしらせ～

◆実は冬で一番乾燥するのは2月なんです！◆

12. 1月は一年でもっとも寒く、乾燥する季節。その厳しい乾燥や寒さによりダメージを受けた時期に生まれた細胞が、今、角層として肌の表面に出てきます。このため、少しずつ気温も湿度も上がってくる2月、3月は肌の潤い(水分量)は一年の中でもっとも乾燥している時期なのです。

《体の中と外から乾燥予防》

①水分補給をまめに行いましょう。

※注意: アルコールや甘い飲み物などは、逆に水分の蒸発を促進してしまいます。



②ぬるめのお風呂に入りましょう。

長時間の入浴も控えましょう。

※注意: ナイロンたわしなどでごしごし擦らず、皮膚への刺激が少ない繊維で優しく洗いましょう。

③お風呂上がりに保湿しましょう

※保湿用の軟膏やクリーム、無香料無着色の化粧水などを使用することで皮膚の水分が保たれます。



④ビタミン・セラミドなど肌に良い栄養を摂りましょう。

※セラミドを多く含む食品: 大豆、生芋こんにゃく、小麦、ヨーグルト、ほうれん草など。

ビタミン類不足にならないよう注意しましょう。



乾燥や痒みがひどい場合は、病院受診をお勧めします。



●●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(▽)

乳酸菌が入ってる!

数多くの食品酵素を吸収しやすい!

マグマ酵素で綺麗になろう!

黒糖で3年間発酵! (他社は白糖...)

1スティックたった1.2kcal!



当薬局でも飲んだ方からの嬉しい声が続々と出ています♪



- ★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
- ※食事の30前に



発酵酵素で粉末状にしたものはマグマ酵素だけ!

※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!

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

●●食事療法レシピ●● 【豆腐のもやしあんかけ】

こんな傾向の方にオススメ
疲労回復に

* 1人分の栄養価データ *
● エネルギー/252kcal



【材料】(2人分)

- ★木綿豆腐・・・1丁(350g)
- ★小麦粉・・・大さじ2
- ★ごま油・・・大さじ2
- ★もやし・・・1袋(250g)
- ★人参(細切り)・・・小1/2本
- ★長ねぎ(斜め切り)・・・1本

<A>

- ◆水・・・200cc
- ◆中華スープの素・・・小さじ1
- ◆酒・・・大さじ1
- ◆塩・・・小さじ1/2
- ◆こしょう・・・少々
- ◆片栗粉・・・小さじ1

【作り方】

- ①豆腐をペーパータオルで包み、レンジ強で3分加熱し、3cm角に切り小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにごま油大1を熱し、①の両面を焼いて皿に取り出す。
- ③②のフライパンにごま油大1を足し、もやし、にんじん、長ねぎを炒め、<A>を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ②にかける。



～レシピポイント～

もやしに含まれるアスパラギン酸はアミノ酸の一種です。素早い疲労回復をうながし、体の活力を増やす効果があります。



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