

平成29年5月1日作成・発行

## ～おしらせ～

新しい環境にも慣れて少し緊張がほぐれてくる頃(5月のGW前後)こそ蓄積した疲れが現れるものです☆皆さんは「5月=五月病」という感覚がしみついていませんか？

5月は新緑も美しく、春野菜の味わいも深い時期です。新しい環境でうまく行かないことがあっても焦らず、春の訪れを楽しみましょうね♪



「5月☆代謝を上げて健康な体を作ろう！」  
「笑う」ことにも免疫力を高める効果があるのを知っていますか？

笑うと体の中の有害細胞をやっつける良い細胞が増えます☆  
微笑むだけでも効果があるそうです♪  
まさに、笑う門には福来る！ですね♪



## ●●OTC紹介●● 【メイバランス】

※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(°▽°)

**少量で高エネルギー設計！  
体に大切な栄養素が一度にとれる！**

- ☆たんぱく質7.5g (牛乳の約1.7倍)
- ☆食物繊維2.5g (バナナ約2本分)
- ☆ビタミンCやビタミンDなど11種類のビタミン
- ☆カルシウムや亜鉛など10種類のミネラル

**こんな方にオススメ！**



メイバランス(バナナ味)  
[内容量] :125ml



## ●●食事療法レシピ●● 【梅焼きそば】

★こんな傾向の方にオススメ★  
糖尿病・疲労回復

\* 1人分の栄養価データ\*  
●エネルギー/520kcal



### 【材料】(2人分)

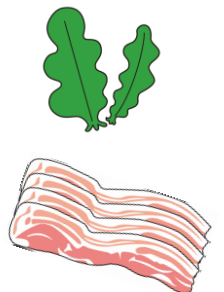
- 蒸し中華そば・・・2袋
- 豚もも薄切り肉・・・80g
- 長ねぎ・・・1本
- わかめ・・・40g
- ごま油・・・小さじ2

### <A>

- ◆ にんにく(みじん)・・・2かけ
- ◆ 塩・・・適宜
- ◆ こしょう・・・適宜

### <B>

- ◆ 梅干し・・・大2個
- ◆ 酒・・・大さじ2
- ◆ みりん・・・大さじ1
- ◆ 粗挽きこしょう・・・適宜



- ① 豚もも薄切り肉は食べやすく切って<A>をからめる。梅干しは手でちぎり、種と共に<B>につけておく。長ねぎは斜めにスライスし、わかめはざく切りにする。
- ② フライパンに①の豚肉を並べ、中華そば・わかめ・長ねぎをのせて蓋をし、中～弱火に3分かけて蒸し焼きにする。
- ③ 豚肉が焼けるいいにおいがしたら、蓋をとり<B>をかける。そばをほぐしながら炒め、器に盛り付けてごま油をかける。



### ～レシピポイント～

梅干しに含まれるクエン酸には疲労回復効果があります☆塩分も多く含まれているので、食べすぎは注意が必要です。



## 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