



～おしらせ～

熱中症の原因の一つに「**かくれ脱水**」があります！

かくれ脱水とは、気づかぬうちに身体の水分が減り、脱水症の一手手前の状態になってしまうことです。

水分不足で汗が出なくなると、体温を下げることができず、

熱中症になってしまうのです！

「喉が渇く前にこまめな水分補給」が大切です！

喉が渇いてないから安心していませんか？

室内だから大丈夫と思いませんか？

自分は大丈夫と思いませんか？



おかげさまで、薬局便り「青BATO(あおばと)」が発行より**5周年**を迎えました♪
これからも、よろしくお願い致します。



脱水症状はただの水分不足ではありません！

水分が体外に出て行く時、ミネラルも一緒に出て行きます。

汗をなめると、しょっぱい味がしますよね。それが、ナトリウムなどのミネラルです。ですから、**脱水症の予防には水分だけでなくミネラルが欠かせない**ということをお忘れください☆

◆◆OTC紹介◆◆ 【経口補水液OS-1】

喉が渇く前に！
日頃からこまめな水分補給を！

※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(▽)

【経口補水液を飲むときの心得】

- ① 一気に飲まないでゆっくりと少しずつ。
- ② 濃度を変えない・凍らせない・他のものと混ぜない。
- ③ 無理に飲まない。
- ④ 健康な人には美味しくなく、美味しく感じる人は脱水の可能性があります。



オーエスワンは、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。
軽度から中等度の脱水状態の方、感染性腸炎、下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態、高齢者の経口摂取不足による脱水状態、過度の発汗によ

【商品名】：OS-1
【内容量】：500ml
【メーカー】：大塚製薬
【価格】：¥210(税込)

◆◆食事療法レシピ◆◆ 【鶏肉と野菜のキムチ蒸し】

★こんな傾向の方にオススメ★
肌荒れ・風邪・疲労

【材料】(2人分)

- ◆ 鶏ささぎ……身4本
- ◆ もやし……160g
- ◆ ニラ……1束
- ◆ 白菜キムチ……100g
- ◆ ごま油……小さじ1

【作り方】

- ① 白菜キムチはざく切りにし、ニラは4cmの長さに切る。
- ② 鶏ささぎは1本を3～4等分の削ぎ切りにし、白菜キムチと和える。
- ③ 耐熱皿にもやしとニラを合わせて敷く
- ④ ③に②をのせ、ラップで覆い、電子レンジで3分半～4分加熱する。



♪ 1人分の栄養価データ♪

★エネルギー/249kcal

～レシピポイント～

キムチの辛味には、代謝を高めて身体を内側から温めるカプサイシンが含まれ、風邪予防にお勧めです♪



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