



平成29年8月1日作成・発行

～お知らせ～

★お盆の営業時間のお知らせ★

佐藤調剤薬局は、
8/11(金)、13日(日)がお休みです。
その他は通常通り



8/10は「ハート(810)」という語呂合わせから「健康ハートの日」国民の予防意識の向上が不可欠であると、定められました。
心臓病は若者や働き盛りの壮年層にとっても無視できない病気です。

《健康ハート10カ条》

- ① 血圧とコレステロールを正常に。
- ② 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
- ③ 食塩は調理の工夫で無理なく減塩。
- ④ 食品は、栄養バランスを考えて。(1日、30食品を目標に)
- ⑤ 食事の量は、運動量とのバランスで。
- ⑥ つとめて歩き、適度な運動。
- ⑦ ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
- ⑧ お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
- ⑨ タバコは吸わない。頑固に禁煙。
- ⑩ 定期検診をすれずに。一度は健康診断



★★OTC紹介★★ 【OS-1ゼリー】

水分補給はしたいけど、液体は飲み難い…

子供が液体を飲んでくれない…

手軽に持ち運びたい…

そんなお悩みの方に！！

経口補水液OS-1ゼリー！！

《OS-1ゼリーとは？》

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♪

感染性腸炎、下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態、経口摂取不足による脱水状態、過度の発汗による脱水状態等に適しています♪



液体のOS-1(¥210)もあるよ♪

喉が渇く前に



[商品名] : OS-1ゼリー
[内容量] : 200g
[価格] : ¥210(税込)

※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(▽)

★★食事療法レシピ★★

【ミョウガと焼き茄子の和え物】



【材料】(2人分)

- ナス……1と1/2本
- 油……適量
- ミョウガ…2個
- 大葉……1枚

<A>

- ポン酢…大さじ1
- ゴマ油…小さじ3/4

【作り方】

- ① ナスは半月切り、ミョウガは縦に4等分、大葉は線切りにする。
- ② フライパンに油をしき、ナスを中火でしんなりするまで炒める。
- ③ ボウルにミョウガ、ナスを入れ<A>を加えて和える。

★こんな傾向の方にオススメ★

動脈硬化・糖尿病・肥満

1人分の栄養価データ

- エネルギー/87kcal
- 脂質/7.1g
- 糖質/3.0g

～レシピポイント～

みょうがはさっと茹でるとアクがぬけ食べやすくなります。冷やすとさっぱりしておいしく食べられますよ♪



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