



平成29年10月2日作成・発行

～おしらせ～

秋は「季節の変わり目！！」体調管理を気をつけましょう！

季節の変わり目である9月から11月は、気温の変動が大きく体調を崩しやすくなります。

そもそも、なぜ季節の変わり目になると体調を崩しやすくなるのでしょうか？

「自律神経をコントロールしよう」

その答えは「自律神経」にあるようです。自律神経には、交感神経と副交感神経の2つがあります。本来、交感神経は、体が起きているときに働き、副交感神経は、体や脳が安静な状態のときに働くもの。この2つの神経がバランスを崩してしまうと、心身のバランスにも影響を及ぼしてしまうということなのです。まず、「規則正しい生活を心掛けること」。現代社会では、なかなか難しいことのようにですが、眠る前のスマホやPCをやめるだけでも効果が期待できますよ♪



◆◆OTC紹介◆◆

【ブルースティック】

※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(^v^)

汚れ落としのスーパースター!! ブルースティック!!

ワイシャツの襟の汚れに!



汚れ落としのロングセラー。
泥・油汚れに強い、便利なスティック型洗剤です。

「ブルースティックとは？」

- ひどい汚れ落とし専用の石けんです。
(泥汚れに強い石けんと油汚れに強い合成洗剤の特徴を取り入れています)
- 靴下や服の襟・袖、布製運動靴等に直接塗ってご使用ください。

「使い方」

汚れている部分を濡らし、
直接塗って軽くもみこんでから洗濯機へ♪

頑固な汚れもこれ1本!

子供の食べこぼしに!
ユニフォームや靴下に!

自由にカットしてお使い
いただけます☆



【価格】
1本：¥180(税込)

◆◆食事療法レシピ◆◆ 【うなとろろ丼】

★こんな傾向の方にオススメ★
疲労・骨粗しょう症

【1人分の栄養価データ】

- エネルギー/608kcal
- 糖質/16.5g
- 塩分/2.5g



【材料】(2人分)

- ◆ご飯……丼2杯
- ◆すし酢……大さじ2強
- ◆うなぎの蒲焼き…1尾
- ◆長いも……80g
- ◆しょうゆ……適量

【作り方】

- ① ご飯にすし酢を混ぜ合わす。青じそは千切りにする。
- ② うなぎの蒲焼きはひと口大に切り、レンジで温める。
- ③ 長いもは、皮をむいてすりおろす。
- ④ 器に①のご飯を盛り、③をかけ、うなぎの蒲焼き・青じそをのせる。
- ⑤ お好みでしょうゆをかけていただく。

《レシピポイント》

うなぎには、良質のたんぱく質、ビタミンA、B1、B2、E、鉄分、カルシウムが豊富に含まれており、脳の働きを活性化させるDHA、血液をサラサラにするEPAも豊富に含ま



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