



～おしらせ～

◆2月の健康注意点◆

寒くなってくると皮膚の表面がカサついたり、うるおいが不足している乾燥肌。

気付くと肌が白い粉を吹いたようになっていたり、しつこい痒みで傷だらけのお肌になっていることも…

また、歳を重ねるとさらに皮脂の分泌量や水分が減ってしまうため乾燥しやすくなります。

乾燥を予防する方法はいろいろありますが、一番は「保湿ケア」をすることです。

【入浴時の保湿ケア】

お風呂上がりの保湿ケアが一番肌にいいので、お風呂上りに化粧水や保湿剤・クリームを塗り、入念にケアしましょう☆
お風呂上りはすぐに肌の水分が蒸発してしまうので、早めにケアしましょう☆



【乾燥肌を治す食事】

まず栄養分でとりたいのが**ビタミン群**です。

ビタミンAはターンオーバーを促進、**ビタミンC**は肌細胞の老化を防止、**ビタミンE**は代謝促進をサポート、また乾燥肌対策としては鉄分も大事です☆
ビタミン群と鉄分をしっかり摂ることが潤い肌を作る元になります♪

●●OTC紹介●●

※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(▽)

リスブラン 薬用PWハンドクリーム



小(40g) **¥756**(税込)

大(87g) **¥1,080**(税込)

※日常の家事や乾燥による手荒れを防ぐ、保湿性の高いナチュラルなつけ心地のハンドクリームです。
お口に入っても大丈夫な、安全性の高い成分で出来ています。



リスブラン 薬用フットクリーム



85g **¥2,160**(税込)

※コチコチかかとや、カサカサかかと、ひび割れて痛いという方にオススメ♪
硬くなった角質に潤いを与えて柔軟にする、日本で初めて開発した足専用のクリームです。



●●食事療法レシピ●● 【ネギのミネストローネ】

【材料】(2人分)

- ★ねぎ……40g
- ★ベーコン……40g
- ★じゃがいも…小1個
- ★にんじん……40g
- ★セロリ……20g
- ★キャベツ……60g
- ★トマト(缶詰)……160g
- ★オリーブオイル…小さじ2
- ★水……600ml
- ★にんにく(みじん切り)…2片
- ★塩……ミニスプーン1(1g)
- ★こしょう……適宜



こんな傾向の方にオススメ
糖尿病



1人分の栄養価データ

- エネルギー/232kcal
- 食物繊維/3.3g
- 塩分/1.3g



【作り方】

- ①ねぎとベーコンは1cmの長さに、じゃがいも・にんじん・セロリは1cm角に、キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にオリーブオイル、にんにく、ベーコンを入れて火にかける。
- ③香りがしたらじゃがいも、にんじん、セロリ、ねぎ、水、トマトを加え、中火で煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④器に盛りつけて、チーズをちらす。

～レシピポイント～

ネギを切ると細胞が壊れて生成される硫化アリルは、生活習慣病の予防に期待されています。刻んだねぎを放置するとこの成分は揮発するので、食べる直前に刻みましょう☆

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

