



平成30年3月1日作成・発行

～おしらせ～

2018年春の**花粉**飛散予測は、広い範囲で前シーズンの飛散量を上回る見込みです…ゞ(・ω・;)ノあわわ
「**花粉を寄せ付けない！花粉症対策ご紹介**」

《花粉症用マスクの効果》

* マスクを使用することで、吸いこむ**花粉の量を約1/3～1/6に減らす**事ができます！鼻の症状が気になる方に効果的☆

* 衛生面から**使い捨てマスク**がおすすめですよ！

《上手な換気で花粉を減らせる》

* 換気のコツは開窓の幅を10cm程度にする事と、レースのカーテンを使用すること。これで侵入する**花粉を約1/4に！**

* 換気時間を短くしたり、こまめに掃除もしましょう♪



《うがいを習慣づけて！》

* 外出から帰ったらまず「**うがい**」です！

鼻から吸い込んで奥に付着した花粉は、粘膜の働きでの方へと送られます。

* 「家に帰ったらガラガラうがい」で喉の花粉を洗い流しましょう♪



●●OTC紹介●● 【サージカルマスク】

※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(´▽`)

《着用ポイント！》

顔とマスクの間にすき間ができる**と本来の性能が得られません…**

着用方法に従って「**鼻からあごを覆うように**」正しく装着してくださいね♪



【価格】
(50枚入) **¥500**



【特徴】
* 顔の形に合わせて変形できます。
* 息苦しさがありません。
* 耳が痛くなりやすい丸ゴムを使用。



●●食事療法レシピ●●

【水菜とベーコンの炒め物】



【材料】(2人分)

- 水菜……100g
- ベーコン…1枚
- サラダ油…適量
- 塩……少々
- 黒こしょう…少々

【作り方】

- ①…水菜は5cmの長さに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②…フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンをカリカリに炒める。
- ③…(2)に水菜を加え、さらに炒めて塩と黒こしょうで味を調える。



こんな傾向の方にオススメ

●●疲労回復・風邪予防●●

- * 1人分の栄養価データ *
- エネルギー/102kcal
 - 塩分/0.5g

～レシピポイント～

水菜に多く含まれるビタミンAは、免疫力の向上に役立ちます。油と一緒にとると吸収がよくなりますので、ベーコンとの相性はぴったりです。



佐藤調剤薬局

延岡市中川原町3-36

TEL: 0982-21-1156 携帯・スマホからもアクセスO

※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/>



facebook やってます

佐藤幹薬局