



～おしらせ～

## 《お知らせ①…医療保険改正》

H30年4月より、**医療・介護保険・薬価の改正**が行われます。

その為、**4月からのお薬代が変わる**方が  
いらっしやいます。  
ご理解頂きます様お願い致します。



## 《お知らせ②…5月連休》

**5月3日(木)～5月6日(日)**は  
**お休み**になります。

「お薬が足りない」事にならない様  
お気をつけください☆



## ●●OTC紹介●●

### 【鉄&カルシウムウエハース】

OTCとは、医師の処方箋がなくても薬局・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(▽)

小さなお子様から大人まで  
おいしいウエハースで栄養補給!



ウエハース  
[価格]  
40本: **¥667**

おやつ代わりにや  
プレゼント等に  
いかがですか?



## 鉄&カルシウム ウエハース 1枚あたり



牛乳約1本分の  
カルシウム200mg



プルーン(ドライ)  
約12個分の鉄1mg



ビフィズス菌をたすける  
フラクトオリゴ糖43mg

## ●●食事療法レシピ●●

### 【牛肉の竜田焼きねぎ塩だれ】

#### 【材料】(2人分)

- 牛もも肉・・・160g
- 春キャベツ・・・120g
- トマト・・・80g

#### <A>

- しょうゆ・・・大さじ1/2
- みりん・・・大さじ1/2
- しょうが・・・1かけ
- にんにく・・・1かけ
- かたくり粉・・・大さじ1.5
- ごま油・・・小さじ2

#### <B>

- 長ねぎ・・・30g
- レモン汁・・・大さじ1.5
- 塩、黒こしょう・・・少々



#### 【作り方】

- ①…牛肉に<A>をもみ込み、15分おく。トマトは食べやすく切る。
- ②…キャベツはせん切りにして耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分半加熱し、冷まして水気を絞る。
- ③…牛肉に、かたくり粉をまぶし、ごま油を熱したフライパンで焼く。
- ④…長ねぎをみじん切りにし、<B>を混ぜ合わせる。
- ⑤…器に(2)(3)を盛り(4)をかける。

#### ～レシピポイント～

レモンに豊富なビタミンCには、過酸化脂質の生成を抑え動脈硬化を予防する働きがあります♪  
レモンベースのねぎ塩だれで、さっぱりといただきます☆

こんな傾向の方にオススメ

- 高脂血症・肥満●●
- 高尿酸血症・痛風●●



\*1人分の栄養価データ\*

- エネルギー/251kcal
- 塩分/1.2g



## 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OK

※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

いいね!

