



～おしらせ～

『食べる順番を変えるだけで、効果的な「食順ダイエット」』

誰でも簡単に効果が上げられるダイエット方法としてお勧めなのが、食事の食べる順番を変えるという方法です。専門知識や特別な食品も必要なく、おなかの満足感も得られます。ぜひ試してみてください♪

<1番目> 最初はお茶や汁物から

水分摂取によって食欲を抑制することができます。

<2番目> 次は野菜料理など

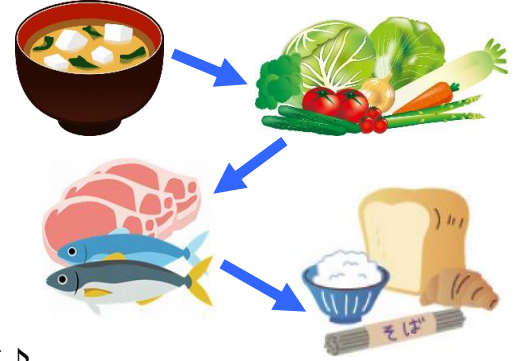
野菜の食物繊維は硬い為、かむ回数が増えます。かむ感覚の刺激が歯やあごから脳に届き、満腹感を得やすくします。

<3番目> 肉や魚料理

含まれるビタミン、ミネラル類の効果で、食事の代謝を高めます。

<4番目> 最後にご飯やパンなど

食事の最後に炭水化物！もの足りない部分を補うように食べると、すでにさまざまなおかず類を食べているため食べ過ぎを抑制できます♪



◆◆OTC紹介◆◆ 【ノブ 日焼け止め】

※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(∇)

UVシールドEX
[内容量] 30g
【SPF50+・PA++++】
[価格] **¥2,700(税込)**
なめらかで、のびがよい
クリームタイプです。
化粧下地としても使えます。

UVミルクEX
[内容量] 35g
【SPF32・PA+++】
[価格] **¥2,160(税込)**
お肌への負担感のない、
軽いつけ心地が特徴の
ミルクタイプです。

UVローションEX
[内容量] 35ml
【SPF32・PA+++】
[価格] **¥2,160(税込)**
毎日のUV対策に適した、
さらっとした感触の
ローションタイプです。

UVシールド
[内容量] 30g
【SPF35・PA++】
[価格] **¥2,700(税込)**
クリームタイプです。
お肌をしっとり、しっかりと
ガードしてくれます。

UVスティックEX
【SPF50+・PA++++】
[価格] **¥3,240(税込)**
さらさら仕上げの
日焼け止めスティック。
化粧下地・ファンデー
ション・コンシーラー
として使えます。

リップケアクリームUV
【SPF13・PA++】
[価格] **¥1,296(税込)**
乾燥と紫外線から唇を
守るリップクリーム。
唇のあれや乾燥による
皮むけを、優しく防ぎ
ます。

◆◆食事療法レシピ◆◆

【かつおとオクラのごま漬け】

こんな傾向の方にオススメ

◆◆肥満・貧血・疲労◆◆

1人分の栄養価データ

◆◆エネルギー/200kcal◆◆

◆◆塩分/2.7g◆◆

【材料】(2人分)

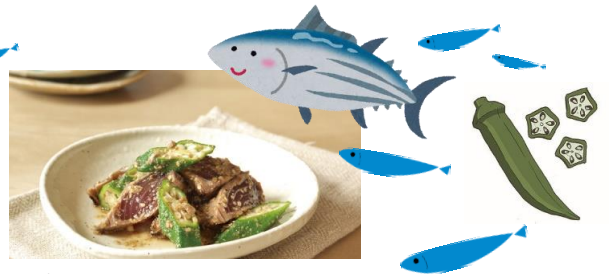
- ◆かつおのたたき・・・150g
- ◆オクラ・・・8本
- ◆塩・・・適量

<A>

- ◆すりごま(白)・・・大さじ2
- ◆しょうゆ・・・大さじ2
- ◆砂糖・・・大さじ1
- ◆だし汁・・・大さじ2

【作り方】

- ①…かつおのたたきはひと口大に切る。
- ②…オクラは、表面に塩をまぶして熱湯で茹で、水にとって冷ました後、1cm幅で斜めにスライスする。
- ③…<A>をよく混ぜ合わせる。
(砂糖が溶けきらない場合は電子レンジで加熱する)
- ④…かつお、おくらを③に漬け込み、30分ほど冷蔵庫において味をなじませる。



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