



～おしらせ～

夏になると「外は蒸し暑いのに手足はいつも冷たい…」など、「夏の冷え性」に悩む人も多いと思います。
 原因としては、冷房がよく効いた場所に長時間いる、夏の冷たい食事を多くとる等が挙げられます。
 今回は、「冷えにくいカラダ」をつくるための3つのポイントをご紹介します♪

①食事に汁物をプラスする

温かい味噌汁やスープなど、食事の時に汁物を摂るようにしましょう。
 それだけで、体の内側からじんわり温まります。
 また、温かい物をゆっくり食べることは、体をリラックスさせる効果もあります。



②丈の長いインナーを着用

汗をかく夏こそインナーは大切です。
 座った時に背中が出ていないか、下腹がカバーできているかチェックをして選びましょう。

③入浴剤で温め効果

入浴剤を入れると、温め効果で血流の流れを改善してくれるので、冷えた体に効果的です。
 お風呂から出るときには、最後にシャワーで流さないようにするのがポイント。
 流さない方が、温め効果が長続きしますよ。

◆◆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(∇)

ストレートタイプの酢飲料です。
 1日100mlを目安に、希釈せず
 そのままお飲みください。



りんご酢飲料

りんご酢に蜂蜜をブレンド。
 爽やかな酸味と、優しい
 甘さに仕上がりました。



ブルーベリー黒酢飲料

ブルーベリー酢・果汁に
 黒酢をプラス♪
 爽やかですっきりとした
 味になりました。

◆◆価格：各¥500◆◆

「おいしいひと工夫」のご紹介♪

ソーダで割って

さっぱり爽やかな
 ビネガーソーダが作れます。

飲むヨーグルトとして

ヨーグルトに加えると
 爽やかな「飲むヨーグルト」に！

フルーツにかけて

カットフルーツにかけると
 おしゃれなフルーツポンチの出来上がり♪



◆◆食事療法レシピ◆◆ 【ピーマンのドライカレー】

こんな傾向の方にオススメ

◆◆肌荒れ・貧血・便秘◆◆

1人分の栄養価データ

◆◆エネルギー/616kcal◆◆

◆◆塩分/2.2g◆◆

～レシピポイント～

合いびき肉は疲労回復に役立つビタミンB1や
 スタミナアップに役立つ鉄など、牛と豚の栄養
 素を同時にとることができます。



【材料】(2人分)

- ◆ 合いびき肉・・・125g
- ◆ ピーマン・・・2個
- ◆ 玉ねぎ・・・1/2個
- ◆ 大豆(水煮)・・・50g
- ◆ ご飯・・・茶碗2杯(300g)
- ◆ サラダ油・・・大さじ1
- ◆ カレールウ・・・40g

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切り、ピーマンは5mm角に切る。
カレールウは細かく刻む。
- ② 鍋にサラダ油を熱して合いびき肉を炒め、玉ねぎ、ピーマンも加えて炒める。
- ③ ②がしんなりしてきたら大豆とカレールウを入れ、加熱しながらよく混ぜ合わせる。
- ④ 皿にご飯を盛り付け、③をかける。

木城薬局

児湯郡木城町大字高城3848-3

TEL: 0983-32-2770

※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!

携帯・スマホからもアクセスOK