



～おしらせ～

★★お盆の営業時間のお知らせ★★

佐藤調剤薬局は、
8/14(火)、15日(水)がお休みです。



その他は通常通り
(8:30～18:00)の営業です♪

★★当番医のお知らせ★★

8月5日(日):外科

8月12日(日):小児科

9:00～18:00 の開局になります。

★★OTC紹介★★

【OS-1・OS-1ゼリー】

《OS-1とは?》

電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。
医療現場でも活躍しています。

《どんな時に飲むの?》

脱水症状時・脱水症状予防に服用してください。

- 高齢者の経口摂取不足への対策として。
- 運動や作業による過度の発汗に。
- 下痢・嘔吐・発熱時に。
- ★咀嚼・嚥下困難な方にはゼリーがオススメです。

※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(▽)

★★食事療法レシピ★★

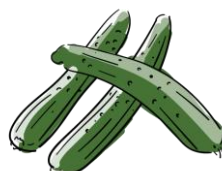
【きゅうりとトマトの酢の物】

【材料】(2人分)

- | | |
|--------------|---------------|
| ★キュウリ・・・1/2本 | ★酢・・・小さじ2 |
| ★ミョウガ・・・1個 | ★ポン酢・・・大さじ1 |
| ★塩・・・少々 | ★ゴマ油・・・小さじ1/4 |
| ★トマト・・・1/2個 | ★塩・・・少々 |
| | ★胡椒・・・少々 |

【作り方】

- ①…キュウリは薄切り、ミョウガは千切り、トマトは2cm幅の角切りにする。
- ②…キュウリとミョウガをボウルに入れて塩少々を加えて揉み、5分ほど置く。
- ③…ボウルに水気を絞った②とトマト、<A>を入れ混ぜ合わせる。



1人分の栄養価データ

- ★エネルギー/22kca★
- ★塩分/0.6g★

こんな傾向の方にオススメ

- ★肌荒れ・夏バテ・風邪★



～レシピポイント～

ミョウガに含まれるα-ピネンは、消化促進や免疫をアップする作用があります。
食欲を増進し、夏バテだけではなく風邪予防にも役立ちます。



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