



～おしらせ～

秋が深まり、過ごしやすい季節になってきました。外出が増え、同時に会話も増える季節です。

会話をすることは、認知症やうつ病の予防にとっても効果があるとされています。

会話をすると良い3つの理由

① 脳が活性化

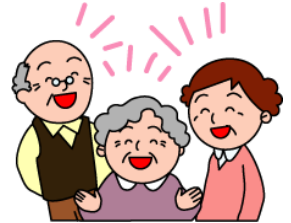
脳は使うことで鍛えられ、使われなくなると衰えます。会話をすることによって脳の広い範囲が刺激され、脳の働きが活性化されます。

② ストレス解消になる

「嫌なことがあったけど、誰かに話すとスッキリした」という経験はありませんか？誰かに話すことで考えていたことが整理される為、スッキリするそうです。

③ 人とのつながりが生まれる

会話は人間関係を築くのに重要で、人とのつながりは「生きがい」や「楽しさ」を感じさせてくれます。楽しいと感じることは、脳にとっても良い影響を与えると考えられています。



「食欲の秋」「スポーツの秋」など色々な「秋」がありますが、今年は「おしゃべりの秋」はいかがでしょう。

◆◆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(▽)

1日の野菜摂取量の目標は「350g」と言われています。

350gを野菜で表してみると「トマトなら2個半、ほうれん草なら15株、にんじんなら2個半、もやしなら2パック半」くらいです。

野菜が必要とわかっていても、小食で食べれない・料理するのが大変などの理由で不足しがちな方が多いと思います。青汁で手軽にお野菜摂取、始めてみませんか？



- ◆大分県産大麦若葉を使用。
- ◆農薬不使用・有機JAS認定。
- ◆水にさっと溶けます。
- ◆熱を加えない特殊な製法で作られているので、生野菜に含まれる酵素や栄養をしっかり摂取できます♪

【商品名】バーリグリーン
 【規格】3g×30スティック
 (1日摂取量目安：1～2スティック)
 【価格】
¥3,450-

◆◆食事療法レシピ◆◆

【秋鮭の甘辛ゴマ炒め】

1人分の栄養価データ

- ◆エネルギー/191kcal◆
- ◆塩分/1.1g◆

【作り方】

- ①…水菜は食べやすい大きさに切る。大根、にんじんは細切りにし、混ぜ合わせる。
- ②…鮭を一口大に切って軽く塩を振り、小麦粉をまぶす。
- ③…油を熱したフライパンで②の鮭を両面こんがり焼き <A>を入れ煮詰め、仕上げにごまを絡ませる。
- ④…皿に③を盛り①を添える。



【材料】(2人分)

- ◆生鮭・・・140g
- ◆水菜・・・1/4束
- ◆大根・・・1cm
- ◆にんじん・・・1/6本
- ◆塩・・・0.4g
- ◆小麦粉・・・大さじ1
- ◆サラダ油・・・大さじ1/2
- ◆ごま・・・大さじ1

<A>

- ◆しょうゆ・・・小さじ2
- ◆砂糖・・・大さじ1
- ◆酢・・・小さじ1

～レシピポイント～

鮭の切り身は皮が銀色に光り、身の断面にハリとツヤがあるものが新鮮です。パック入りのものは、ドリップが出ていないものを選びましょう。



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