



平成30年11月1日作成・発行

～おしらせ～

お風呂の温度は何度に設定していますか？

寒いとお風呂の温度を高くしたくなりますが、あまり高すぎる温度では入浴事故の恐れがあり、危険です。今回は、最適な温度と入浴時間について調べてみました。

厚生労働省が「安全な入浴の目安」としている入浴方法は「41度以下で10分未満に上がる」です。

熱すぎるお風呂に浸かると心拍数が一気に上昇する為、体に負担がかかります。

お風呂での事故を防ぐためにも、体に負担のかからない適正温度・適正時間で入るようにしましょう。

また、入浴の前にあらかじめ脱衣場や浴室を温めると体の負担を軽減することができます。

お風呂に入る前にシャワーでお湯を出し、蒸気で浴室を温めるだけでも効果が期待できます。

少しの工夫で安心・安全なお風呂を楽しみましょう♪

●●OTC紹介●● 【マグマオンセン】

※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(▽)



コバルトブルーの海地獄温泉を我が家で満喫♪

「マグマオンセン」は、大分県別府の海地獄温泉を汲み上げて、そのまま粉末化し配合した入浴剤です。

- 天然温泉由来のミネラルを含んでいます。
- 硫黄は含まれていないので、風呂釜を傷めません。
- 赤ちゃん（生後4カ月以降）からお年寄りまで、ご家族皆様でご使用頂けます♪

【効能】
疲労回復・神経痛・腰痛・肩こり・冷え症・
リウマチ・うちみ・くじき・しもやけ・あせも・
あかぎれ・荒れ性・痔

5包入り : ¥500-

30包入り : ¥3,000-

●●食事療法レシピ●● 【豚肉のさつま汁】

【材料】(2人分)

- 豚肉(こま切れ)・・・100g
- さつまいも・・・小1本
- 長ねぎ(白い部分)・・・1本分
- 大根・・・3cm
- にんじん・・・1/4本
- しめじ・・・1/2パック
- だし汁・・・800ml
- みそ・・・60g

【作り方】

- ①…豚肉をひと口大に切る。
- ②…さつまいもは、よく洗って皮付きのまま輪切りにし、水にさらす。長ねぎは斜め切り、大根は短冊切り、にんじんはいちょう切りにする。しめじは小房に分ける。
- ③…鍋にだし汁を入れて中火にかけ、②を加えて10分程度煮る。
①の豚肉を加えて、アクを取りながら5分程度煮る。
- ④…③の鍋にみそを溶き入れ、再び弱火で温め、器に盛る。



～レシピポイント～

根菜には食物繊維が豊富に含まれているので、腸内環境を整え、免疫力をアップしてくれます。長ねぎにはアリシンが含まれているので、疲労回復効果も期待できます。

1人分の栄養価データ

- エネルギー/142kca
- 塩分/2.0g

こんな傾向の方にオススメ

- 肌荒れ・肥満・風邪予防

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/>



facebook やってます

佐藤幹薬局

