

～おしらせ～

★新年明けましておめでとうございます。

昨年12月16日より、
当薬局に新しく仲間が加わりました。
薬局一同、本年も宜しく願い申し上げます。



濱砂 航平さん



★元気印の濱砂です。
まだまだガチガチの一年生ですが
一生懸命明るく笑顔で毎日頑張っ
ていきます！

★新しく年も明け、今年もできれば健康な毎日を過ごしたいものです。肥満ではないけど健診で異常が指摘される・健診で異常はないけれど喫煙してる・検査数値が異常値に近づいてる…そんな方は、正しい食生活や運動習慣を取り入れたり、喫煙したり……と生活習慣を改善してみませんか？

《 運動 》

- ・普段運動をしない
- ・歩かず車の移動が多い
- ・階段を使わない
- ・休日は家でゴロゴロしている



↑ こんな方は… ↓

- ★日常生活にウォーキングと筋トレを取り入れてみましょう！



《 たばこ 》

- ・たばこを吸う



↑ こんな方は… ↓

- ★たばこはきっぱりとやめましょう！
- ・喫煙を始める日を決める
- ・周囲にも喫煙を勧める
- ・深呼吸やシュガーレスガムなどで気分転換する
- ・喫煙者の多い酒の席などには行かない

《 お酒 》

- ・大体毎日お酒を飲む
- ・飲むときはつまみを食べない

↑ こんな方は… ↓

- ★適量を守り週に2日は休肝日【おすすめのつまみ】
- ・えだまめ
- ・冷奴
- ・野菜サラダ
- ・焼き鳥
- ・白身魚やイカの刺身



《 食 事 》

- ・朝食をよく抜く
- ・脂っぽいものをよく食べる
- ・甘い物が大好き
- ・野菜や果物をあまり食べない



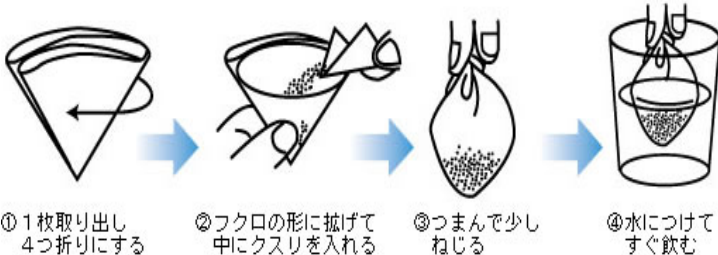
↑ こんな方は… ↓

- ★食生活の見直しを！
- ・3食きちんと食べる
- ・腹八分目までにする
- ・脂っぽいものと間食は控える
- ・薄味の食事を心がける
- ・主食、主菜、副菜をバランスよく
- ・野菜や海藻類は沢山摂る
- ・果物や乳製品もしっかり摂る

◆当てはまる習慣は積極的に改善して、健康な毎日を過ごしましょう (*^▽^*) /

*** オブラート紹介 ***

◆お薬の味が苦手な方、粉薬が苦手な方、錠剤・カプセルがのどにつかえたりして飲みにくい方にオススメなのが **オブラート**♪正しい使い方ご存知ですか？



- ①1枚取り出し、4つ折りにする
- ②フクロの形に揃けて中にクスリを入れる
- ③つまんで少しねじる
- ④水につけてすぐ飲む

※注意点※

- 水につけずにそのまま飲むと口の中に貼り付いてしまいます。
- ぬれた手でオブラートを触るとオブラートが溶けてしまいます。絶対にぬれた手で触らないで下さい。

＜当薬局ではこちらも販売しております＞



内容量：
50枚入り
価格：
¥340
※便利な袋タイプ



内容量：
200枚入り
価格：
¥380
※特大丸タイプ

♥ 食事療法レシピ ♥ ～焼きさばとろろ丼～

★作り方★

- 1) さばは薄いそぎ切りにして塩をふる。
- 2) パプリカは縦に割ってへたと種を除き、椎茸は軸を除く。
- 3) 魚焼きグリルに1)と2)を並べてこんがり焼き、パプリカは細く切り、椎茸は半分に切る。
- 4) 山芋はすりおろしてだしに加え、なめらかにすり混ぜる。
- 5) 丼に玄米ごはんを盛り4)をかけ、さば・パプリカ椎茸をのせる。混ぜ合わせた【A】を食卓に出す直前かけ、万能ねぎを散らして出来上がり♪



こんな傾向の方にオススメ……糖尿病・高脂血症・高血圧・高尿酸血症・痛風

■材料 (2人分)

- ・玄米ごはん……………300g
- ・さば……………100g
- ・塩……………小1/6
- ・パプリカ(赤)………1/4個
- ・生しいたけ……………3枚
- ・山芋……………100g
- ・だし……………1/4カップ
- ・万能ねぎ(小口切り) ……1本

- 【A】 ・しょうゆ……………小2
・だし……………小2

* 1人分の栄養価データ *

- エネルギー:417 kcal ●塩分:1.6g



児湯郡木城町大字高城3848-3

木城薬局

TEL: 0983-32-2770

※ご意見・ご要望、その他分からないことがあれば、お気軽にスタッフに声をかけてください。