



平成26年9月1日作成・発行

～おしらせ～

9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりと体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

冷えから身を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。



【生活の心得】

- ◎首、手、足から冷えるので、保温をしっかりと。
- ◎いつまでも夏用の寝具・パジャマは使わないように注意。
- ◎エアコンの設定温度も高めに(外気との温度差は5度以内)
- ◎ウォーキングやストレッチなど軽い運動をする。
- ◎38～40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をし

【食事の心得】

- ◎体を内側から温める食材をとる。
- ◎疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラル、抗酸化物質、酵素、良質なたんぱく質が豊富な食材をとる。

※体を温める食材※

人参、南瓜、大根、カブなどの根菜類
山芋、里芋、さつまいもなどの芋類



旧暦8月15日の夜の月を「中秋の名月」といいます
「十五夜お月さん」とも言います。
お月見をするのもこの日ですね。
2014年の中秋名月は9月8日です☆
後の月(旧9月13日)は10月6日です(^_^)



【こんな症状があったら生活を見直そう!】

身体がだるい、やる気が起こらない

なかなか寝つけない、眠りが浅い

手足や腹、腰の周りが冷たい

消化不良を起こしている

食欲がない



※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(°▽°)

☆☆OTC【黒酢・りんご酢】紹介☆☆

生活にお酢を取り入れよう



- ・お子様からお年寄りまで家族みんなの健康維持に
- ・お腹まわりを考えた、美しく引き締めダイエット
- ・生活習慣をサポートし、晴れやかに過ごしたい方に



純米黒酢
商品名：純米黒酢
ほうじゅん
内容量：720ml
価格：¥550
1日大さじ1～2杯を目安に
そのまま又は薄めてお飲みください。



りんご酢
商品名：りんご酢飲料名
内容量：720ml
1日100mlを目安に

◆◆食事療法レシピ◆◆【レンコンのシャキシャキサラダ】



♪こんな傾向の方にオススメ♪
♪肥満・美肌・美白♪

【材料(2人分)】

- ★ れんこん・・・120g
- ★ きゅうり・・・1/2本
- ★ サニーレタス・・・2枚
- <A>
- ★ 酢・・・大さじ1と1/2
- ★ 油・・・大さじ1と1/2
- ★ 塩・・・小さじ1/4

【作り方】

- ① れんこんは皮をむき、5mm厚のいちょう切りにします。熱湯でサッとゆでます。
- ② ポウルに<A>を合わせ、(1)のれんこんを温かいうちにつけます。
- ③ きゅうりは5mm厚の小口切り、サニーレタスはひと口大にちぎります。
- ④ (2)にきゅうりを加えて混ぜ、サニーレタスを敷いた器に盛り付けます。



～レシピポイント～

れんこんにはビタミンCや食物繊維が多く含まれています。不溶性の食物繊維なので腸の働きを活発にし、便通をよくします。

1人分の栄養価データ

- エネルギー/126kcal
- 食物繊維/1.8g
- 塩分/0.8g

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。