



～お知らせ～

*新年明けましておめでとうございます。

年末年始はお酒を飲みすぎてしまい、内臓の疲れを感じる人も多いのではないのでしょうか。

体内でアルコールを分解するときには主にはたらく臓器は肝臓です。

肝臓が処理できるアルコール量には限度があり、適量を越えた飲酒をすると肝臓は分解しきれません。

お酒の席や酔いをほどよく楽しむためにも、お酒の適量を守りましょう。

<酒類別、適量の目安>

1日の飲酒の目安は、純アルコール量で20～25g程度です。



■肝臓をいたわる暮らしの習慣■

健康を守りながらお酒を楽しむために、以下に挙げた項目を心がけましょう。



■お酒にかかわる病気■

適量を越える飲酒が重なると、さまざまな病気のリスクが高まります。

肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの危険因子になることや、アルコール性肝炎をはじめとするさまざまな肝臓の障害を引き起こし、肝が

OTC紹介【経口補水液 OS-1】

※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(∇)

[商品名] : OS-1
[内容量] : 500ml
[メーカー] : 大塚製薬
[価格] : ¥180 (税込)



■冬こそ気をつけて欲しい脱水対策！

風邪のシーズン。鼻やのどにくる風邪による発熱や、お腹にくる風邪（感染性胃腸炎）による脱水症は、子供にとって実はずっと身近な症状です。

また、お年寄りやカラダに水分をためこむ力が弱く、脱水状態に陥りやすいのです。

■ただ水を補給するだけでは脱水状態は治せない！

水とともに電解質等が奪われる脱水症には、「水」だけでなくナトリウムやカリウムなどの電解質をバランスよく補給することが大切です。



◆◆食事療法レシピ◆◆

《ぶりの温飯(あつめし)》

♪こんな傾向の方にオススメ・・・高血圧・動脈硬化予防・貧血予防♪

【材料(2人分)】

- ◎飯(温かいもの)・・・丼2杯分(400g)
- ◎ぶり(刺身用)・・・100g <A>
- ◎卵黄・・・2個分
- ◎青じそ・・・2枚
- ◎青ねぎ・・・2本
- ◎しょうゆ・・・大さじ3
- ◎みりん・・・大さじ2
- ◎酒・・・大さじ1と1/2

～レシピポイント～

ぶりに多く含まれるタウリンには、動脈硬化を防ぐ働きがあります。

1人分の栄養価データ

- エネルギー/273Kal
- たんぱく質/18.8g
- 塩分/1.4g



【作り方】

- ①・・・ぶりは5mmの厚さに切る。
- ②・・・ボウルに<A>の材料を全て入れて混ぜ合わせ、①を加えて20分置く。
- ③・・・青じそは千切りにし、青ねぎは小口切りにする。
- ④・・・器にご飯を盛り、上に(1)を並べて残った漬け汁をかける。

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。