



## ～お知らせ～

### 食事と生活習慣で疲れ目・かすみ目予防！

疲れ目やかすみ目を感じることはありませんか？目は「脳の出張所」とも呼ばれる重要な感覚器官です。

脳の情報の80%以上は視覚を通して集められると言われています。

目の健康を守るために、目をいたわる生活を心がけましょう！

### ■40歳前後の人は老眼(老視)の可能性も…

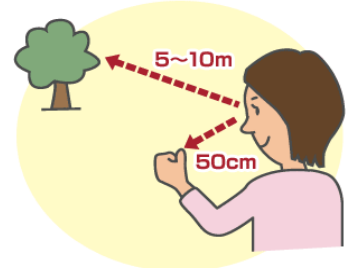
老眼は目の水晶体のピント調整力が弱まるもので、誰しもが迎える目の老化現象です。「遠くはよく見えるのに近くを見ると疲れる」「薄暗いと見えにくい」といった視力の異常を感じたら、早めに眼科を受診してください。



### ★手軽にできる目の疲れ解消法★

#### 【温かいおしぼりで温める】

温かいおしぼりをまぶたにのせると、目の周辺の筋肉がほぐされます。



#### 【こめかみマッサージ】

こめかみをクルクルと円を描くように押します。力を入れ過ぎず優しく押しつけてください。



#### 【遠くと近くを交互に見る】

目をリラックスさせながら、近くを見たり、遠くを見たりする動作を交互に繰り返すと、目の中の筋肉がほぐされます。

## OTC紹介

### 【スイートマービーキャンディー】

- 砂糖不使用！！
- 砂糖使用キャンディに比べて
- 血糖値が急激に上がらない「低GI」  
☆血糖値が気になる方にオススメ♪



【価格】 ¥250

### マービーは 医療現場での 使用実績No.1!

こんな時、こんな方にオススメ

- ✓ 甘いものがやめられない方
- ✓ おやつ時など小腹が空いた時に
- ✓ 禁煙などで口寂しい時に

お好きな時にいつでも、どこでも。マービーキャンディは手軽で便利です。

## ◆◆食事療法レシピ◆◆

### 《新じゃがの和風サラダ 梅ドレッシング添え》

#### 【作り方】

- ①…じゃがいもはできるだけ細く千切りにし、熱湯にくぐらせ、すぐに水にさらして水気を切っておく。
- ②…梅干を潰して種を取り除き、みじん切りする。
- ③…ボウルにドレッシングの材料を全て入れ、よく混ぜ合わせる。

- ★こんな傾向の方にオススメ★
- ★美容・美白 ダイエット★



#### 【材料(2人分)】

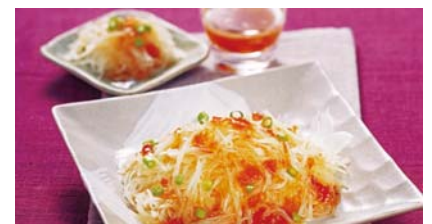
- ◎新じゃがいも…小2～3個
- ◎青ねぎ…少々
- <ドレッシング>
- ◎梅干し…2個
- ◎砂糖…小さじ2
- ◎薄口しょうゆ…大さじ1と1/2
- ◎酢…大さじ1

#### ～レシピポイント～

新じゃがのシャキシャキ感溢れるサラダです。梅との相性も良く、酒肴にもなります。でも、梅干しは塩分が多いので、食べすぎには気を

#### \*1人分の栄養価データ\*

- エネルギー/178Kcal
- 塩分/3.8g



〒100-0001 東京都千代田区千代田3-8-48-3

## 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。