



平成27年7月1日作成・発行

～おしらせ～

★おかげさまで、薬局たより「青BATO(あおばと)」が発行より3周年を迎えました♪

これからも宜しくお願い致します♪



★ビールがおいしい季節になりました！でも痛風が気になる方いませんか！？

プリン体を含む食品の代表のように言われるビールですが、実はビールがひときわ多くのプリン体を含んでいるわけではありません。つまみや、食後のシメに多くのプリン体が含まれているケースが多いのです。



### 「痛風」とは？

痛風は尿酸が体の中にたまり、それが結晶になって激しい関節炎を伴う症状になる病気です。9割以上が成人男性に発症します。

### 血液中に尿酸が増える原因は・・・

- ①尿酸が体内で多く産生される  
先天性・無酸素運動・アルコール過剰・食事・肥満など
- ②尿酸の排泄が悪い  
遺伝的体質・無酸素運動・脱水・肥満など

### 放っておくと・・・

放置を続け悪化すれば死に到る深刻な合併症を引き起こす可能性もあります。



### 治療のポイント

治療は、薬物でのコントロールが中心になりますが、生活習慣の修正も大切です。

- ①肥満解消 ②食生活を改善 ③水分を十分とる
- ④飲酒を控える ⑤適度な有酸素運動を

## OTC紹介【リスブラン 日焼け止め】



### ハイエスミルキールーセント

(日焼け止め乳液)

[内容量] 40g 【SPF40、PA++】

[価格] ¥3,240(税込)



### 《特徴》

- ★乳液タイプで振って使います♪
- ★ニオイは無いです♪
- ★伸ばしやすくして白くならず化粧下地としても使えます♪
- ★紫外線の強くなる4月からは手放せません！
- ★水からこだわってつくられていますお肌の弱い方にもオススメです！

人気急上昇中！



## 名水百選「女取湧水」から生まれるリスブラン

リスブラン化粧品は主に薬局・薬店で取り扱われております。山梨県北杜市で作られている製品は、日本百名水の女取湧水を使用。衛生・品質管理を徹底し、敏感な肌にも安心してお使いいただけます。化粧品の高い効果はあなたの肌を健やかで美しい肌へ導きます。



※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(▽)

## ◆◆◆ 食事療法レシピ ◆◆◆

### 《豚肉とゴーヤのチャンプルー》

### \* 1人分の栄養価データ\*

- エネルギー/16Kal
- 塩分/1.1g

### 【作り方】

- ①ゴーヤは縦半分に切り、タネを除きうす切りにする。塩少々をふってもみ、水洗いして水気を切る。
- ②豆腐は一口大にちぎってザルに上げ、水気を切る。豚肉は1cm幅に切る。
- ③フライパンにごま油を熱して豆腐を並べ、焼き色を付けてとり出す。
- ④(3)のフライパンに豚肉とゴーヤを加えて炒め、豆腐をもどし入れる。  
<A>を加えて味を整え、とき卵を回し入れ仕上げにかつお節をのせる。

### ～レシピポイント～

ゴーヤに含まれる栄養素の「モモルデシン」は、胃の働きを活発にして消化を促進してくれます。



### 夏バテ・美肌 効果



### 【材料(2人分)】

- ◎豚ロース・・・50g
- ◎ゴーヤ・・・1/2本
- ◎もめん豆腐・・・1/2丁
- ◎卵・・・1個
- ◎塩・・・小さじ1/4
- ◎ごま油・・・大さじ1
- ◎かつお節・・・少々
- <A>
- ◎酒・・・大さじ1/2
- ◎しょうゆ・・・大さじ1/2

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。