



～お知らせ～

### ★9月連休のお知らせ★

**9月19日(土)午後～23日(水)**  
**お休み**となっております。



※木城クリニックも  
9/19(土)午後～9/23(水)休診です☆

「食欲の秋」は食べ過ぎにご用心！



夏の暑さによる不調を引きずったまま秋を迎えていませんか？

9月は暑さもやわらぎ過ぎしやすくなる一方、

気候の変化に身体がついていけず体調は不安定になりがちです。

また、食べ過ぎによる胃腸の不調を招きやすくなります。

日頃より胃腸にやさしい生活を心がけましょう！

### <胃腸の調子を整えるポイント>

#### ①よく噛んで食べる

食べ物はよく噛むほど消化されやすくなります。

“～しながら食べる”は避け、食事を楽しみましょう♪

#### ②決まった時間に食事をする

一定の時間に食事することで体内のリズムが整い、

胃腸の調子が整いやすくなります♪

#### ③胃腸にやさしい食材や料理を食べる

肉類は脂肪の少ないものを選び、揚げ物も控えめに。

空腹時の飲酒は胃を荒らします。おつまみと共に適量を♪

薬局キャラクターの  
名前が決まりました！



**かんちゃん** です♪

宜しくお願ひします♪

### ★★★★OTC紹介★★★★

#### 【黒酢・酢飲料】

※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(▽)

#### 《黒酢の効果・効能》

- ★血圧安定作用
- ☆疲労回復
- ★抗酸化作用
- ☆血液サラサラ効果
- ☆大腸ガン予防
- ★ダイエット効果
- ☆美肌効果
- …など



#### 《ピネップル 黒酢飲料》

[内容量] 720ml

[価格] **¥550** (税込)



**純米黒酢**  
アミノ酸をたっぷり  
含む香り高く香ばし  
い味です♪



**生姜はちみつ黒酢**  
大地の力を蓄えた生  
姜に蜂蜜と黒酢をブ  
ラス♪



**りんご酢飲料**  
爽やかな酸味と甘さ  
のりんご酢に蜂蜜を

**ブルーベリー黒酢**  
爽やかなブルーベ  
リー酢・果汁に黒酢



### ◆◆食事療法レシピ◆◆

#### 《長いもとしたけのバターしょうゆ炒め》

#### 【作り方】

- ①…長いもは2cm角のサイコロ状に切る。生椎茸も2cm幅で切る。
- ②…フライパンにサラダ油を熱して、長いもを中火で焼く。  
焦げ目が付いたら、酒をふり入れ、ふたをして弱火で2分ほど蒸す。
- ③…(2)にバターと生椎茸を加えて炒め合わせ、醤油・こしょうで味を調える。

★こんな傾向の方にオススメ★

★ **ダイエット・便秘** ★



#### \* 1人分の栄養価データ \*

- エネルギー/80Kcal
- 塩分/2.4g



#### 【材料(2人分)】

- ☆長いも…100g
- ☆生椎茸…2枚
- ☆サラダ油…小さじ1
- ☆酒…大さじ1
- ☆バター…5g
- ☆醤油…小さじ1

#### ～レシピポイント～

長いもはいも類の中では比較的水分が多く、低カロリーです。食物繊維も多く、便秘

### 木城薬局

児湯郡木城町大字高城3848-3

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。