

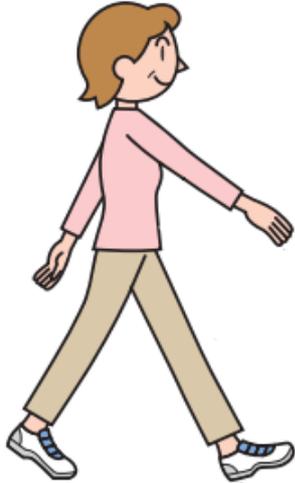


～おしらせ～

少しずつ暖かくなり、お花が綺麗な季節になってきましたね。この時期、ウォーキングを始める方も多いと思います。しかし、せっかくのウォーキングも、正しい姿勢で行わないと効果が下がってしまいます。

正しい姿勢を身につけ、効果的で安全なウォーキングを行きましょう♪

<正しい姿勢を身につけましょう>



- ① 目線は少し遠く（15m程度先）
- ② 顎を引く
- ③ 肩の力を抜いて、腕を大きく振る
- ④ 背筋を伸ばす
- ⑤ 腰の位置が上下しないように意識する
- ⑥ 膝は出来るだけ曲げないようにする

<正しい足の運び方>



<ウォーキングの注意点>

- ★なるべく運動靴を履きましょう
 - ★準備運動をしましょう
 - ★水分補給をこまめに
 - ★夏場は日中を避けましょう
- ウォーキングは軽い運動ですが、ムリをすればケガや病気につながりかねません。
自分の体調や身体の状態に合わせて行いましょう。

続けることが大切です
楽しんで行いましょう



●●OTC紹介●● 【栄養ドリンク】

★ビタシー★

内容量・・・1本100ml

価格

1本 **¥110**

特徴

タウリンやビタミンが多く含まれています。ちょっとした疲れに頼れる一本です。

用法・用量



※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(∇)

★リポビタンD★

内容量・・・1本100ml

価格

1本 **¥150**

特徴

タウリン1000mg配合！日本初のドリンク剤です。疲労時の他、病中や病後の栄養補給にどうぞ。

用法・用量



★新ローヤルゼロントB★

内容量・・・1本100ml

価格

1本 **¥300**

特徴

ローヤルゼリーを主体にした滋養強壮保健剤です。虚弱体質の改善や食欲不振等にも効果があります。

用法・用量

成人(15才以上) 1日1瓶



●●食事療法レシピ●●

【まいたけとわかめのおろしぽん酢和え】

【作り方】

- ① まいたけは食べやすい大きさにほぐし、電子レンジで約1分加熱し、冷ます。
- ② わかめは水に浸して戻す。
- ③ 大根はおろし、ザルにあげて水気を切る。
- ④ ボウルにまいたけ、わかめ、大根おろしを入れ、ぽん酢しょうゆで和える。

【材料】(2人分)

- ★まいたけ・・・60g
- ★乾燥わかめ・・・4g
- ★大根・・・100g
- ★ゆず皮(あれば)・・・少々



こんな傾向の方にオススメ

●●ダイエット●●

～レシピポイント～

わかめは低カロリーなだけでなく、炭水化物や脂質の吸収を遅らせて血糖値の上昇を抑え、体脂肪

1人分の栄養価データ

- エネルギー/20kcal
- 塩分/0.8g
- ビタミンC/10mg



木城薬局

児湯郡木城町大字高城3848-3
TEL: 0983-32-2770

※ご意見・ご要望等ありましたら、お気軽にスタッフに声をかけてください♪

<http://satokan.com/>

携帯・スマホからもアクセスOK♪



facebook やってます

佐藤幹薬局

