



## ～おしらせ～

### ★4月当番医のお知らせ★

4月29日(祝・金)は当番医です。  
9:00～17:00の開局になります。

### ★5月連休のお知らせ★

5月3日(火)～5日(水)は  
お休みとなっております。

※木城クリニックさんも  
5月3日(火)～5日(木)がお休みになります。

### ★新しい事務員のご紹介★

ながおか みさき  
永岡 美咲(女) A型



4月から新採用になりました。  
患者様のことを第一に考えて、笑顔を忘れず  
頑張っていきます。  
気軽に声をかけていただくと嬉しいです♪

### ★重要なお知らせ★

※H28年4月は、2年に一度の医療改正が施行されます。

改正に伴い、**患者様にご負担いただくお薬代の一部負担金がこれまでと異なることが予想されます。**

ご了承くださいませよう、お願い申し上げます。

詳細の一部に関しましては、領収証とご一緒にお渡ししています明細書に記載されていますので、  
ご不明な点がございましたら、ご遠慮なくお尋ね下さい。

### ◆◆OTC紹介◆◆

#### 【リスブラン 日焼け止め】

ハイエスミルクルーセント  
(日焼け止め乳液)  
[内容量] 40g  
[SPF40・PA++]



#### 【特徴】

- ★乳液タイプです。振って使用します。
- ★さらっとした使い心地で、すぐ透明になじみます。
- ★化粧下地としても使えます♪
- ★紫外線により失われがちな潤いを与えて、肌荒れを防ぎます。
- ★汗や水に強いウォータープルーフタイプです。長時間お肌を守ります。
- ★水からこだわって作られています。

※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◆◆

#### 【あじの酢豚風】

【こんな傾向の方にオススメ】  
高脂血症・高血圧・肥満  
高尿酸血症・痛風



#### 【材料】(2人分)

- ★あじ(3枚おろし、正味)・・・160g
- ★塩、こしょう・・・各少々
- ★かたくり粉・・・大1
- ★しょうが(薄切り)・・・1/2かけ
- ★長ねぎ・・・50g
- ★にんじん・・・40g
- ★セロリ・・・40g
- ★ピーマン・・・大1個

#### <A>

- ★酢・・・大1
- ★しょうゆ・・・小2
- ★砂糖・・・小2
- ★鶏ガラスープ(顆粒)・・・小1
- ★水・・・80ml

\*1人分の栄養価データ\*  
★エネルギー/211kcal

#### 【作り方】

- ① あじは食べやすい大きさに切り、塩をふって10分置いて水けをふき取る。  
こしょうをふり、かたくり粉をまぶす。
- ② 長ねぎは斜め切り、にんじんは薄切り。  
セロリ、ピーマンは乱切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油の半量を熱し、あじを焼き表面に焼き色がついたら取り出す。
- ④ ③に残りの油を入れて野菜類を炒め、軽く火が通ったらあじを戻し入れる。

#### ～レシピポイント～

あじに含まれるEPAやDHAには、中性脂肪やLDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを増やす働きがあります。

## 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 いいね!

佐藤幹薬局