



～おしらせ～

## ◆◆7月当番医のお知らせ◆◆

**7月31日(日)**は**当番医**です。  
9:00～17:00の開局になります。

★おかげさまで、薬局たより「青BATO(あおぼと)」が発行より**4周年**を迎えました♪  
これからも、よろしくお願い致します。



紫外線量が1年で最も多い夏は、肌だけでなく、頭皮や髪も紫外線によるダメージを受けやすい季節です。  
頭皮は髪に覆われているため日焼けに気づきにくいですが、実は頭皮の受ける紫外線量は、顔の2倍と  
言われています。フケや脱毛、お肌の老化を防ぐ為に、頭皮を紫外線から守りましょう♪

### <頭皮の紫外線対策方法>

#### ★外出時は帽子を被りましょう。

つばが7cm以上ある帽子は紫外線の約7割をカットしてくれると言われています。  
また、生地目が細かい帽子の方が、光を通しにくい為おすすめです♪

#### ★日傘を利用しましょう。

大き目の日傘がおすすめです。  
淡い色よりも濃い色の方が、紫外線を防ぐ効果は高くなります。



## ◆◆OTC紹介◆◆ 【青汁】

### 野菜、足りていますか？

食欲が落ちてしまう暑い時期は、ビタミンやミネラルが不足しやすくなっています。  
暑い夏こそおいしい青汁で、ビタミンやミネラルなどを効率よく補給しましょう♪



- ★大分県産大麦若葉を使用しています。
- ★抹茶風味で飲みやすいです。
- ★水にさっと溶けます。
- ★熱を加えない特殊な製法で作られているので、熱に弱い酵素や栄養を

【商品名】バーリグリーン  
 【規格】3g×30スティック  
 (1日摂取量目安:2スティック)  
 ★農薬不使用  
 ★国産大麦若葉を使用  
 【価格】



※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(ˊˋ)

## ◆◆食事療法レシピ◆◆ 【納豆高菜チャーハン】

### 【材料】(2人分)

- ◆納豆・・・2パック(80g)
- ◆高菜漬け・・・100g
- ◆ちりめんじゃこ・・・40g
- ◆卵・・・2個
- ◆ご飯・・・お茶碗2杯分(300g)
- ◆サラダ油・・・大さじ3
- ◆酒・・・大さじ1
- ◆しょうゆ・・・小さじ4

### ★こんな傾向の方にオススメ★ 便秘・貧血・冷え性・疲労

#### 【作り方】

- ① 高菜漬けは洗って水気を切り、細かく刻む。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ2)を熱し、溶いた卵をサッと炒めて取り出す。
- ③ フライパンに残りのサラダ油(大さじ1)を足して、①とちりめんじゃこを入れて炒め、ご飯を加えてさらに炒める。ほぐれてきたら②の卵を戻し、

#### ～レシピポイント～

大豆を発酵させて作る納豆には、たんぱく質が非常に消化されやすい形で含まれています。  
脂質代謝を促すビタミンB1や食物繊維も豊富で、体脂肪が気になる方にお勧めです。

### ♪1人分の栄養価データ♪

- ★エネルギー/704kcal



## 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

