



～お知らせ～

夏バテにならずに盛夏を過ごしたけれど、残暑になって疲れが出てしまったという経験はありませんか？

実は暑さでへトへトになるのは真夏の時期だけではありません。夏の暑さの疲れが身体に溜まり、少しずつ「何だか疲れた」というサインを出し始めるのが、9月ごろと言われています。

残暑バテへの対策を上手に取り入れて、残暑を乗り越えましょう♪



<残暑に勝つための3つのポイント>

★睡眠(静養)を取りましょう。

いつもよりも少しだけ早く就寝したり、昼寝を効果的に取り入れて、身体其自然治癒力を高めましょう。効果的な昼寝の時間は**20分程度**と言われています。普段は昼寝をしない人でも、この機会にゆっくりと身体を休ませてみて下さい。



★栄養をしっかり取りましょう。

ビタミンB1を多く含む食べ物(鰻や豚肉、ニンニク、枝豆、蕎麦など)を食事に取り入れましょう。ビタミンB1はエネルギーを作る働きがあります。不足すると疲れやすくなったり、イライラの原因になるので、残暑の時期には特に積極的に取り入れましょう。



★軽い運動を行いましょう。

●●OTC紹介●● 【サースモン煌樹】



【サースモン煌樹とは】

滋養強壮剤です。
強い肉体疲労に効果があります。
虚弱体質や病中病後の栄養補給にもおすすめです♪

とっても疲れている方におすすめ!

【用法・用量】

成人(15才以上) 1日1瓶

※15才未満は服用しないこと

★よく振ってからお飲みください。

★直接日光の当たらない、涼しい所に保存してください。



内容量：30ml

価格：¥1,000

※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●●

【えりんぎとじゃこのレモンバターサラダ】

【材料】(2人分)

- ◆エリンギ・・・2本(100g)
- ◆じゃこ・・・大さじ2(30g)
- ◆水菜・・・2株(60g)
- ◆レモン・・・1/4切れ(24g)
- ◆にんにく・・・1かけ(10g)
- ◆バター・・・15g
- ◆粗挽き黒こしょう・・・適宜

【作り方】

- ① 水菜を3cmの長さに切る。水に浸し、ざるにあげて皿に盛る。
- ② エリンギは食べやすく切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンを傾けてバターとにんにく、じゃこを加えて火をつけて香ばしく焼く。エリンギを並べてこしょうをふり、エリンギの上ににんにくとじゃこをスプーンでかけ、蓋をして1分焼く。
- ④ 醤油を加えてからめ、水菜の上に盛りつける。レモンの皮をおろしてかけ、最後に

★こんな傾向の方にオススメ★

糖尿病



～レシピポイント～

エリンギは、キノコの中でも特に栄養価が高く体に良い食材で、整腸作用に有用な不溶性の食物繊維を豊富に含みます。また、糖尿病改善に有効なビタミンB群を

♪1人分の栄養価データ♪

- エネルギー/93kcal



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