



## ～おしらせ～

気温が下がり、空気が乾燥してくると、くしゃみや鼻水、咳などの症状が見られる「風邪」をひく人が増え始めます。風邪をひきおこすウイルスは200種類以上もあり、感染するウイルスの種類や型が異なるたびに風邪をひくことも！

**風邪予防**には「ウイルスにさらされないこと」、「ウイルスに負けない抵抗力をつけること」が大切です☆

### 【風邪予防】

#### ◆しっかり睡眠をとる

睡眠は体力や身体の機能回復に欠かせません。

#### ◆十分に栄養をとる

免疫力を高めるためには十分な栄養が必要です。

免疫物質のもととなる「たんぱく質」

免疫力を高める「ビタミンC」

粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ「ビタミンA」

を積極的に摂りましょう☆

#### ◆適度に運動する

秋には「食欲の秋だ」なんていって、暴飲暴食を繰り返してしまう方もいますが、身体に負担をかけてしまうだけです…

秋には秋の食生活で、バランスの良い食事を摂るようにしましょう♪

野菜を中心に摂り、それでいて肉や魚なども摂取するようにすれば、ある程度対策にもなります☆



### ●●OTC紹介●●

#### 【ピタエッセンC600】

※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(^v^)

## 自然の味わいを生かした おいしいビタミンC



1包で  
ビタミンC

### 「ビタミンC」の効果

- ★免疫力を高めて風邪を予防し、回復を高める！
- ★ストレスに抵抗する力をつける！
- ★肌にハリを持たせ、粘膜や血管を丈夫にする！



### 「ビタミンC」が不足すると…

- ▼免疫力が落ち、風邪をひきやすくなる…
- ▼肌がくすみ、しみ、しわができてやすくなる…
- ▼疲労感、脱力感を感じる…
- ▼貧血、傷が治りにくくなる…



【商品名】：ピタエッセンC600  
【内容量】：30包



### 【目的別の1日推奨量】

- ◎免疫力を高めたい時：800～1000mg
- ◎美容を目的とする時：1000mg
- ◎喫煙をしている人：800～1000mg

### ●●食事療法レシピ●●

#### 【牛肉のレタス巻き】

#### 【材料】(2人分)

- ◆牛もも肉(薄切り)…120g
- ◆塩……………少々
- ◆黒こしょう(あらびき)…少々
- ◆リーフレタス……………2枚



#### 【1人分の栄養価データ】

- エネルギー/188kcal



#### 《レシピポイント》

牛もも肉は低脂肪・低カロリーの良質たんぱく質食品です☆不足しがちな鉄を豊富に含んでいるので、その吸収を助けるビタミンCの豊富な野菜と一緒に食べると効果的



#### 【作り方】

- ①牛肉は広げて、塩・こしょうをしておく。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、①を広げて焼く。
- ③リーフレタスを適当な大きさに切って②を巻き、ラッピングペーパーで包む。または、つまようじで留める。

## 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

