



～おしらせ～

☆年末年始のお知らせ☆

12月29日(木)・
12月31日(土)～H29年1月3日(火)は

※木城クリニックさんも
12/29・12/31～1/4が



◆インフルエンザの予防接種はお済みですか？

インフルエンザワクチンの役割は発病を予防するだけではありません！
ワクチンを接種しておくことで、感染・発症した場合にも
脳炎や重症肺炎などの重症化を防ぐことが主な目的です☆
ワクチンを接種してから効果があらわれるまでには、およそ
2週間かかるといわれています。

効果は5ヶ月ほど続きますので、流行期に入る前に
接種しておくことをおすすめします。



☆木城クリニック当番医のお知らせ☆

12月30日(金)は木城クリニック当番医です。



OTC紹介 リスブラン

※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(°▽°)

リスブラン 薬用PWハンドクリーム



小(40g) ¥756(税込)
大(87g) ¥1,080(税込)

※日常の家事や乾燥による手荒れを
防ぐ、保湿性の高いナチュラルなつ
け心地のハンドクリームです。
お口に入っても大丈夫な、安全性の
高い成分で出来ています。



リスブラン 薬用フットクリーム



85g ¥2,160(税込)

※コチコチかかとや、カサカサか
かと、ひび割れて痛いという方に
オススメ♪
硬くなった角質に潤いを与えて柔
軟にする、日本で初めて開発した



◆◆食事療法レシピ◆◆

《鶏つくねと水菜のみぞれ鍋》

★ こんな傾向の方にオススメ ★
★ 糖尿病・肥満・高血圧・痛風 ★

【材料(2人分)】

- ★水菜.....80g
- ★ごぼう.....60g
- ★大根おろし..200g
- ★昆布.....適量
- ★酒.....小さじ2

【つくね】

- ☆鶏ひき肉.....100g
- ☆木綿豆腐.....50g
- ☆しょうが(おろし)・小さじ1
- ☆玉ねぎ(みじん切り)・25g
- ☆かたくり粉.....小2



～レシピポイント～

ごぼうに含まれる食物繊維には、
血糖値の急激な上昇を抑える働
きがあります。

* 1人分の栄養価データ *

- エネルギー/195Kal
- 塩分/2.6g



【作り方】

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーに包んでしっかりと水けをきり
鶏団子の具材すべてを混ぜ合わせる。
- ②水菜は食べやすい長さに切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。
- ③鍋に水600mlと昆布、酒を合わせて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
沸騰したらごぼうと鶏団子を丸めて加え、煮る。
- ④鶏団子に火が通ったら水菜、大根おろしを加え、食卓でポン酢を添える。

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

佐藤幹薬局

