



平成29年5月1日作成・発行

～おしらせ～

新しい環境にも慣れて少し緊張がほぐれてくる頃(5月のGW前後)こそ蓄積した疲れが現れるものです☆皆さんは「5月=五月病」という感覚がしみていませんか？

5月は新緑も美しく、春野菜の味わいも深い時期です。新しい環境でうまく行かないことがあっても焦らず、春の訪れを楽しみましょうね♪



《従業員退職のお知らせ》

平成28年4月から当薬局で共に働いてきた事務員の永岡美咲さんが、5月8日付で退職致します。

永岡 美咲さん



短い期間ではありましたが、貴重な体験をさせて頂きました。ご迷惑をおかけする事もありましたが、優しく見守って頂き感謝しております♪皆さんとお話する時間が大好きでした♪本当にお世話になりました。ありがとうございました☆

●●OTC紹介●● 【メイバランス】

※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(▽)

少量で高エネルギー設計！ 体に大切な栄養素が一度にとれる！

- ☆たんぱく質7.5g (牛乳の約1.7倍)
- ☆食物繊維2.5g (バナナ約2本分)
- ☆ビタミンCやビタミンDなど11種類のビタミン
- ☆カルシウムや亜鉛など10種類のミネラル

こんな方にオススメ！

食欲が落ちてきた

最近やせてきた

栄養をきちんととりたい



メイバランス(バナナ味)
[内容量] :125ml

エネルギー
おにぎり(100g) 1個分強

200kcal

たんぱく質 **食物繊維**
牛乳の1.7倍 バナナ約2本分

●●食事療法レシピ●● 【梅焼きそば】



★こんな傾向の方にオススメ★ 糖尿病・疲労回復

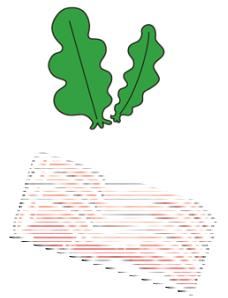
【材料】(2人分)

- 蒸し中華そば・・・2袋
- 豚もも薄切り肉・・・80g
- 長ねぎ・・・1本
- わかめ・・・40g
- ごま油・・・小さじ2

<A>

- ◆ にんにく(みじん)・・・2かけ
- ◆ 塩……………適宜
- ◆ こしょう…適宜

- ◆ 梅干し…大2個
- ◆ 酒……………大さじ2
- ◆ みりん…大さじ1
- ◆ 粗挽きこしょう…適宜



- ① 豚もも薄切り肉は食べやすく切って<A>をからめる。梅干しは手でちぎり、種と共ににつけておく。長ねぎは斜めにスライスし、わかめはざく切りにする。
- ② フライパンに①の豚肉を並べ、中華そば・わかめ・長ねぎをのせて蓋をし、中～弱火に3分かけて蒸し焼きにする。
- ③ 豚肉が焼けるいいにおいがしたら、蓋をとりをかける。そばをほぐしながら炒め、器に盛り付けてごま油をかける。



～レシピポイント～

梅干しに含まれるクエン酸には疲労回復効果があります☆塩分も多く含まれているので、食べすぎは注意が必要です。

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