



～おしらせ～

◆◆新しい事務員のご紹介◆◆

くろぎ まなみ
黒木 愛美さん



6月1日から入社しました。都城から児湯郡に引っ越してきたばかりですので、児湯のオススメのお店など教えていただけたら嬉しいです♪まだ足りない部分があると思いますが、精一杯頑張りますので宜しくお願い致します。

おかげさまで、薬局便利「青BATO(あおばと)」が発行より**5周年**を迎えました♪これからも、よろしくお願い致します。



熱中症の原因の一つに「**かくれ脱水**」があります！

かくれ脱水とは、気づかないうちに身体の水分が減り、脱水症の一手手前の状態になってしまうことです。水分不足で汗が出なくなると、体温を下げることができず、**熱中症**になってしまうのです！

「**喉が渇く前にこまめな水分補給**」が大切です！

水分が体外に出て行く時、ミネラルも一緒に出て行きます。汗をなめると、しょっぱい味がしますよね。それが、ナトリウムなどのミネラルです。ですから、**脱水症の予防には水分だけでなくミネラルが欠かせない**ということをお忘れなく☆



◆◆OTC紹介◆◆
【経口補水液OS-1】

※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(▽)

喉が渇く前に！
日頃からこまめな水分補給を！



【経口補水液を飲むときの心得】

- ① 一気に飲まないでゆっくりと少しずつ。
- ② 濃度を変えない・凍らせない・他のものと混ぜない。
- ③ 無理に飲まない。
- ④ 健康な人には美味しくなく、美味しく感じる人は脱水の可能性がります。

オーエスワンは、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。軽度から中等度の脱水状態の方、感染性腸炎、下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態、高齢者の経口摂取不足による脱水状態、過度の発汗による



[商品名] : OS-1
[内容量] : 500ml
[メーカー] : 大塚製薬
[価格] : **¥180** (税込)

◆◆食事療法レシピ◆◆
【鶏肉と野菜のキムチ蒸し】

★こんな傾向の方にオススメ★
肌荒れ・風邪・疲労



♪1人分の栄養価データ♪
★エネルギー/249kcal

～レシピポイント～
キムチの辛味には、代謝を高めて身体を内側から温めるカプサイシンが含まれ、風邪予防にお勧めです♪



- 【材料】(2人分)
- ◆ 鶏ささぎ……身4本
 - ◆ もやし……160g
 - ◆ ニラ……1束
 - ◆ 白菜キムチ……100g
 - ◆ ごま油……小さじ1

【作り方】

- ① 白菜キムチはざく切りにし、ニラは4cmの長さに切る。
- ② 鶏ささぎは1本を3～4等分の削ぎ切りにし、白菜キムチと和える。
- ③ 耐熱皿にもやしとニラを合わせて敷く
- ④ ③に②をのせ、ラップで覆い、電子レンジで3分半～4分加熱する。

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

