



～おしらせ～

今年の夏も大変な猛暑でしたね。9月は「夏の疲れの余韻」が出てくる時季です。

朝晩が少し涼しくなり、少しずつ秋の気配を感じています。そんな中、「どうも体調が優れない」「何か身体が疲れを感じている」「身体の疲れが抜けない」などの言葉を多く聞くようになってきました。



暑い日に冷たいものを摂ったり、エアコンを効かせ過ぎたりが原因の1つです・・・

体が冷えると様々な不調が出てきます。例えば、身体に入った栄養分を消化・吸収する胃腸の機能が低下します。必要な栄養分を摂り入れることが困難になり、栄養が少なく、さらに疲れやすい身体に変わり免疫力も低下するでしょう。

<夏の疲れに勝つためのポイントを一部紹介>

★夏バテを解消する方法で、最も有効なのが「しっかりと睡眠をとること」です♪

エアコンを一晩中つけっぱなしにせず、除湿機を使ってみるのもよいと思います。

ゆっくりお風呂に入ったり、寝る前にPCやスマホを見るのはやめたりすると睡眠の質が上がります。



★胃酸の分泌を促進させる

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が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積極的に取り入れましょう。

●●OTC紹介●● 【栄養ドリンク】

※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(▽)

ちょっと疲れた方に



《ビタミンB12》

約1000mg、ビタミン配合！
ちょっとした疲れに♪



《リポビタミンD》

タウリン1000mg配合！
疲労時、病中や病後の栄養補給に♪

疲れた方に



《新ローヤルゼロントB》

ローヤルゼリーを主体にした滋養強壮
保健剤です。虚弱体質の改善や
食欲不振等にも♪

1本 ¥300

各種：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



とっても疲れた方に



《サースモン燐樹》

滋養強壮生薬と、ビタミン
B1・B2・B6をなどを
配合☆
肉体疲労、虚弱体質、病中
病後の栄養補給、妊娠授乳
期の栄養補給等に♪

1本 ¥1,000

●●食事療法レシピ●●



★こんな傾向の方にオススメ★
骨粗しょう症・肥満・貧血

1人分の栄養価データ

- エネルギー/657kcal
- 脂質/12.5g
- 糖質/104.5g

【材料】(2人分)

- ◆高野豆腐(乾燥)・・・2枚
- ◆タマネギ・・・2/3個

<A>

- ◆カツオ出汁・・・1と1/2カップ
- ◆砂糖・・・大さじ1と1/2
- ◆醤油・・・大さじ1と1/2
- ◆塩・・・少々
- ◆卵・・・2個



【作り方】

- ① 卵をとき、玉ねぎは薄切り、高野豆腐は水で戻して水気をしぼり、縦に2等分してから5mm程度の厚みの薄切りにする。
- ② 鍋に玉ねぎと高野豆腐、<A>を入れて弱火で10分程煮る。
- ③ 中火にし、沸騰したところに卵をいれ、さっとかきまぜてから火を止めて蓋をし、1分程余熱で蒸し、最後に一煮立ちさせる。
- ④ 丼にご飯を盛り、上から卵とじをのせる。



～レシピポイント～

高野豆腐に豊富に含まれるカルシウムは骨粗しょう症予防に不可欠です。親子丼より低カロリーなので、ダイエット中の方にもおすすめです♪



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

佐藤幹薬局