



～おしらせ～

2018年春の花粉飛散予測は、広い範囲で前シーズンの飛散量を上回る見込みです…ヽ(・ω・;)ノあわわ
「花粉を寄せ付けない！花粉症対策ご紹介」

《花粉症用マスクの効果》

＊マスクを使用することで、吸いこむ**花粉の量を約1/3～1/6に減らす**事ができます！鼻の症状が気になる方に効果的☆

＊衛生面から**使い捨てマスク**がおすすめです！

《上手な換気で花粉を減らせる》

＊換気のコツは開窓の幅を10cm程度にする事と、レースのカーテンを使用すること。これで侵入する**花粉を約1/4に！**

＊換気時間を短くしたり、こまめに掃除しましょう♪



《うがいを習慣づけて！》

＊外出から帰ったらまず**「うがい」**です！

鼻から吸い込んで奥に付着した花粉は、粘膜の働きでのどの方へと送られます。

＊「家に帰ったらガラガラうがい」で喉の花粉を洗い流しましょう♪



●●OTC紹介●● 【サージカルマスク】

※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(´▽`)

《着用ポイント！》

顔とマスクの間にすき間ができる**と本来の性能が得られません**…
 着用方法に従って**「鼻からあごを覆うように」**正しく装着してくださいね♪



【価格】
 (10枚入) ￥100
 (50枚入) ￥500



【特徴】
 ＊顔の形に合わせて変形できます。
 ＊息苦しさがありません。
 ＊耳が痛くなりやすい丸ゴムを使用。

●●食事療法レシピ●●

【水菜とベーコンの炒め物】



【材料】(2人分)

- 水菜……100g
- ベーコン…1枚
- サラダ油…適量
- 塩……少々
- 黒こしょう…少々

【作り方】

- ①…水菜は5cmの長さに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②…フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンをカリカリに炒める。
- ③…(2)に水菜を加え、さらに炒めて塩と黒こしょうで味を調える。

こんな傾向の方にオススメ

●●疲労回復・風邪予防●●

- ＊1人分の栄養価データ＊
- エネルギー/102kcal
 - 塩分/0.5g

～レシピポイント～

水菜に多く含まれるビタミンAは、免疫力の向上に役立ちます。油と一緒にとると吸収がよくなりますので、ベーコンとの相性はぴったりです。

木城薬局

※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/>

児湯郡木城町大字高城3848-3

TEL: 0983-32-2770 携帯・スマホからもアクセスO



facebook やってます いいね!

佐藤幹薬局

