



～おしらせ～

## 《お知らせ①…医療保険改正》

H30年4月より、**医療・介護保険・薬価の改正**が行われます。

その為、**4月からのお薬代が変わる**方が  
いらっしやいます。  
ご理解頂きます様お願い致します。

## 《お知らせ②…開局時間》

H30年4月より、木城クリニックさんは  
土曜日のお休みがありますが、  
**木城薬局は土曜日も開局しております☆**  
木城クリニック開院時→8:30～12:00開局

## 《お知らせ③…5月連休》

**5月4日(金)～5月6日(日)**は  
**お休み**になります。  
※**5月3日(木)**は**当番医**です。



## ●●OTC紹介●●

OTCとは、医師の処方箋がなくても薬局・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(∇)

### 【鉄&カルシウムウエハース】

小さなお子様から大人まで  
おいしいウエハースで栄養補給!



ウエハース  
〔価格〕  
1本： **¥20**  
40本： **¥750**

おやつ代わりに  
プレゼント等に  
いかがですか？

### 鉄&カルシウム ウエハース 1枚あたり

- 牛乳約1本分の  
カルシウム200mg
- プルーン (ドライ)  
約12個分の鉄1mg
- ビフィズス菌をたずける  
フラクトオリゴ糖43mg



## ●●食事療法レシピ●●

### 【牛肉の竜田焼きねぎ塩だれ】

#### 【材料】(2人分)

- 牛もも肉・・・160g
- 春キャベツ・・・120g
- トマト・・・80g

#### <A>

- しょうゆ・・・大さじ1/2
- みりん・・・大さじ1/2
- しょうが・・・1かけ
- にんにく・・・1かけ
- かたくり粉・・・大さじ1.5
- ごま油・・・小さじ2

#### <B>

- 長ねぎ・・・30g
- レモン汁・・・大さじ1.5

#### 【作り方】

- ①…牛肉に<A>をもみ込み、15分おく。トマトは食べやすく切る。
- ②…キャベツはせん切りにして耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分半加熱し、冷まして水気を絞る。
- ③…牛肉に、かたくり粉をまぶし、ごま油を熱したフライパンで焼く。
- ④…長ねぎをみじん切りにし、<B>を混ぜ合わせる。
- ⑤…器に(2)(3)を盛り(4)をかける。

#### ～レシピポイント～

レモンに豊富なビタミンCには、過酸化脂質の生成を抑え動脈硬化を  
予防する働きがあります♪

こんな傾向の方にオススメ

- 高脂血症・肥満●●
- 高尿酸血症・痛風●●



\*1人分の栄養価データ\*

- エネルギー/251kcal



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♪

見湯郡木城町大字高城3848-3

<http://satokan.com/>

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

