



～おしらせ～

『食べる順番を変えるだけで、効果的な「食順ダイエット」』

誰でも簡単に効果が上げられるダイエット方法としてお勧めなのが、食事の食べる順番を変えるという方法です。専門知識や特別な食品も必要なく、おなかの満足感も得られます。ぜひ試してみてください♪

<1番目> 最初はお茶や汁物から

水分摂取によって食欲を抑制することができます。

<2番目> 次は野菜料理など

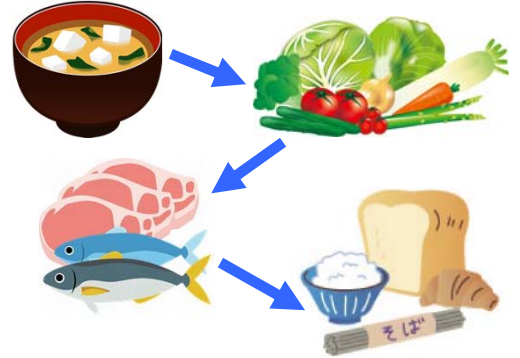
野菜の食物繊維は硬い為、かむ回数が増えます。かむ感覚の刺激が歯やあごから脳に届き、満腹感を得やすくします。

<3番目> 肉や魚料理

含まれるビタミン、ミネラル類の効果で、食事の代謝を高めます。

<4番目> 最後にご飯やパンなど

食事の最後に炭水化物！もの足りない部分を補うように食べると、



◆◆OTC紹介◆◆

【リスブラン 日焼け止め】

ハイエスミルクルーセント

(日焼け止め乳液)

【内容量】40g

【SPF40・PA++】



【特徴】

- ◆乳液タイプです。振って使用します。
- ◆さらっとした使い心地で、すぐ透明になじみます。
- ◆化粧下地としても使えます♪
- ◆紫外線により失われがちな潤いを与えて、肌荒れを防ぎます。
- ◆汗や水に強いウォータープルーフタイプです。長時間お肌を守ります。
- ◆水からこだわって作られていますので、

※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(▽)

◆◆食事療法レシピ◆◆

【かつおとオクラのごま漬け】

【材料】(2人分)

- ◆かつおのたたき・・・150g
- ◆オクラ・・・8本
- ◆塩・・・適量

<A>

- ◆すりごま(白)・・・大さじ2
- ◆しょうゆ・・・大さじ2
- ◆砂糖・・・大さじ1

【作り方】

- ①…かつおのたたきはひと口大に切る。
- ②…オクラは、表面に塩をまぶして熱湯で茹で、水にとって冷ました後、1cm幅で斜めにスライスする。
- ③…<A>をよく混ぜ合わせる。
(砂糖が溶けきらない場合は電子レンジで加熱する)
- ④…かつお、おくらを③に漬け込み、30分ほど冷蔵庫において味をなじませる。



こんな傾向の方にオススメ

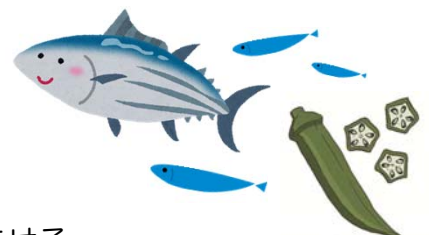
◆◆肥満・貧血・疲労◆◆

1人分の栄養価データ

◆◆エネルギー/200kcal◆◆

～レシピポイント～

かつおには、疲労回復や神経に作用するビタミンB群が豊富に含まれます。



木城薬局

児湯郡木城町大字高城3848-3

TEL: 0983-32-2770

<http://satokan.com/>

携帯・スマホからもアクセスO



facebook やってます

佐藤幹薬局

いいね!