



～お知らせ～

夏になると「外は蒸し暑いのに手足はいつも冷たい…」など、「夏の冷え性」に悩む人も多いと思います。原因としては、冷房がよく効いた場所に長時間いる、夏の冷たい食事を多くとる等が挙げられます。今回は、「冷えにくいカラダ」をつくるための3つのポイントをご紹介します♪

①食事に汁物をプラスする

温かい味噌汁やスープなど、食事の時に汁物を摂るようにしましょう。それだけで、体の内側からじんわり温まります。また、温かい物をゆっくり食べることは、体をリラックスさせる効果もあります。



②丈の長いインナーを着用

汗をかく夏こそインナーは大切です。座った時に背中が出ていないか、下腹がカバーできているかチェックをして選びましょう。

③入浴剤で温め効果

入浴剤を入れると、温め効果で血流の流れを改善してくれるので、冷えた体に効果的です。お風呂から出るときには、最後にシャワーで流さないようにするのがポイント。



◆◆OTC紹介◆◆

※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(´▽`)

国産 純玄米黒酢
国産の美味しいお米からできた、飲用にも料理にも使える黒酢です。
1日15～30ml(大さじ1～2杯)を目安に、水やお湯で薄めてお飲みください。
価格：¥600

◆◆ストレートタイプ 価格：各¥550◆◆



りんご酢飲料
りんご酢に蜂蜜をブレンド。爽やかな酸味と、優しい



ざくろ黒酢飲料
甘酸っぱいザクロ果汁に黒酢をプラス。まろやかに



ブルーベリー黒酢飲料
ブルーベリー酢・果汁に黒酢をプラス♪
爽やかで、すっきりとした



植物酵素酢黒酢飲料
17種類の素材を使用した植物発酵エキスで、あなたの綺麗をサポート♪

試飲も出来ますので、お気軽にスタッフにお声かけください♪



◆◆食事療法レシピ◆◆ 【ピーマンのドライカレー】

こんな傾向の方にオススメ

1人分の栄養価データ
◆◆エネルギー/616kcal◆◆

～レシピポイント～

合いびき肉は疲労回復に役立つビタミンB1やスタミナアップに役立つ鉄など、牛と豚の栄養素を同時にとることができます。



【材料】(2人分)

- ◆ 合いびき肉・・・125g
- ◆ ピーマン・・・2個
- ◆ 玉ねぎ・・・1/2個
- ◆ 大豆(水煮)・・・50g
- ◆ ご飯・・・茶碗2杯(300g)
- ◆ サラダ油・・・大さじ1

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切り、ピーマンは5mm角に切る。カレールウは細かく刻む。
- ② 鍋にサラダ油を熱して合いびき肉を炒め、玉ねぎ、ピーマンも加えて炒める。
- ③ ②がしんなりしてきたら大豆とカレールウを入れ、加熱しながらよく混ぜ合わせる。

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



facebook やってます

佐藤幹薬局

いいね!