



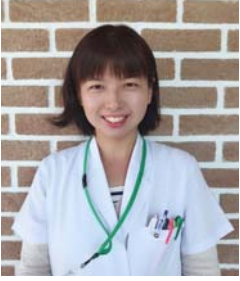
平成30年11月1日作成・発行

～お知らせ～

## ●●新しい事務員のご紹介●●

おの ひとみ  
**小野 仁美(女) O型**

10月26日から入社しました。  
長野県出身で、木城町に住んで  
8年くらいになります。  
笑顔と、丁寧な対応を心がけ  
ます。  
一生懸命がんばりますので、  
よろしくお願い致します♪



お風呂の温度は何度に設定していますか？

寒い季節はお風呂の温度を高くしたくなりますが、  
高すぎる温度のお風呂は入浴事故が多く、危険と  
言われています。今回は、最適な温度と入浴時間  
について調べてみました。

厚生労働省が「安全な入浴の目安」としている  
入浴方法は「**41度以下で10分未満に上がる**」です。  
熱いお風呂に浸かると心拍数が一気に上昇する為、  
かなり体に負担がかかります。お風呂での事故を  
防ぐためにも、体に負担のかからない適正温度で  
入るようにしましょう。

## ●●OTC紹介●● 【マグマオンセン】

※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(▽)



## コバルトブルーの海地獄温泉を 我が家で満喫♪

「マグマオンセン」は、大分県別府の海地獄温泉を汲み上げて、そのまま  
粉末化し配合した入浴剤です。

- 天然温泉由来のミネラルを含んでいます。
- 硫黄は含まれていないので、風呂釜を傷めません。
- 赤ちゃん（生後4ヵ月以降）からお年寄りまで、ご家族皆様で

【効能】  
疲労回復・神経痛・腰痛・肩こり・冷え症・  
リウマチ・うちみ・くじき・しもやけ・あせも・

5包入り : ￥500-  
30包入り : ￥3,000-

## ●●食事療法レシピ●●

【材料】(2人分)  
●豚肉(こま切れ)・・・100g  
●さつまいも・・・小1本  
●長ねぎ(白い部分)・・・1本分  
●大根・・・3cm  
●にんじん・・・1/4本  
●しめじ・・・1/2パック  
●だし汁・・・800ml

- 【作り方】
- ①…豚肉をひと口大に切る。
  - ②…さつまいもは、よく洗って皮付きのまま輪切りにし、水にさらす。  
長ねぎは斜め切り、大根は短冊切り、にんじんはいちょう切りにする。  
しめじは小房に分ける。
  - ③…鍋にだし汁を入れて中火にかけ、②を加えて10分程度煮る。  
①の豚肉を加えて、アクを取りながら5分程度煮る。



～レシピポイント～  
根菜には食物繊維が豊富に含まれているので、  
腸内環境を整え、免疫力をアップしてくれます。  
長ねぎにはアリシンが含まれているので、疲労  
回復効果も期待できます。

1人分の栄養価データ  
●エネルギー/142kca●

こんな傾向の方にオススメ  
●肌荒れ・肥満・風邪予防●

## 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/>



facebook やってます いいね!  
佐藤幹薬局

携帯・スマホからもアクセスO