



平成30年12月1日作成・発行

～おしらせ～

★年末年始のお知らせ★

12月29日(土)～1月3日(木)は

※木城クリニックさんは
12/28(金)午後～1/4(金)が



年末へ向けて、大掃除の季節がやってきました。
おうちの掃除は大変ですが、綺麗なお部屋で迎える
お正月は、気持ちがいいですね。
大掃除のコツは「上から下へ、奥から手前」です。
一度掃除した場所を汚さないよう気をつけながら、
数日かけてゆっくり行いましょう。



今年はお部屋だけでなく、「お薬の大掃除」をしてみませんか？

薬局では、余った薬の保管・管理を行っています。

飲み忘れ等で余った薬、以前貰ったけど今は使用していない薬はございませんか？

余った薬をお持ちいただくと、薬剤師が状態や数を確認し大切に保管いたします。

処方が出た時に余ったお薬を使用し日数の調整を行いますので、お薬代が少しお安くなります。

整理の出来た綺麗なお部屋とお薬で、安心して新しい年を迎えましょう♪

★★OTC紹介★★

【トマトの酢】

※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(▽)

★広島県神石高原の標高約500mで栽培された完熟トマトを使用しています。
冷涼な気候の中で太陽の恵みをたっぷり浴びて、高品質で食味の良いトマトになりました。
広島では「まる豊ブランド」として親しまれています♪

★トマトの赤色はリコピンという栄養素の赤色です。
リコピンは生活習慣病予防や老化抑制に効果があると言われています。
「トマトが赤くなると医者が青くなる」という諺があるほど、健康に役立つ野菜です

★甘くておいしい完熟ざくろを種ごと絞った果汁入り。
ざくろはポリフェノールやカリウム、ビタミンCが豊富に含まれています。



【容量】 720ml (ストレート飲料)



★★食事療法レシピ★★



こんな傾向の方にオススメ

★疲労・肌荒れ・便秘★

1人分の栄養価データ

★エネルギー/299kca★

【材料】(2人分)

- ★アボカド・・・1個
- ★ツナ(缶詰)・・・1缶
- ★ミニトマト・・・4個
- ★しょうゆ・・・小さじ2
- ★わさび・・・少々

【作り方】

- ①…アボカドは、種を取って皮をむき、1cm角のさいの目に切る。
ツナはザルにあげて水気を切っておく。ミニトマトは4つに切る。
- ②…ボウルに①を入れ、しょうゆ、わさびを加えてよく混ぜ合わせる。

～レシピポイント～

アボカドに豊富に含まれているビタミンEには活性酸素の抑制効果があります。
スポーツをされる方はしっかりとりたい栄養素です。



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OK!



facebook やってます

佐藤幹薬局

いいね!