



～おしらせ～

●●新しい事務員のご紹介●●

まつもと あき
松元 亜紀(女) ★型



さむがりの“しろくま”
自信がない“ぺんぎん?”
食べ残しの“とんかつ”
はずかしがりやの“ねこ”
のこされた“たびおか”

すみっこが好きな方、すみっこ
が気になる方、あなたもすみっ

「冬は汗をかかないから、水分は摂取しなくても大丈夫」
…と思っている方は多いのではないのでしょうか。

実は、冬も「脱水症状」になりやすい季節です。

冬は乾燥しているため、吐く息や皮膚から放出される水分が多く、汗をかかなくても体内の水分は失われていきます。こたつやエアコン等の使用によって、さらに湿度が下がるため、脱水症状を起こしやすくなります。脱水を防ぐために、のどが乾かなくても定期的に水分をとることが大切です。

大量の水を一気に飲むのではなく、コップ1杯程度の水をこまめに飲むようにしましょう。

●●OTC紹介●● 【L-137】

※OTCとは、医師の処方せんがなくとも薬局・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(∇)

まもり高める乳酸菌

L-137はハウス食品グループが研究を重ねてきた乳酸菌です。加熱殺菌により菌が安定している為、料理や飲み物に混ぜて使用することができます。手軽なドリンクタイプも人気です♪

- 自分や家族の健康管理が気になる方
- 忙しい時期が続く方
- 季節や気温の変化が気になる方



- | | |
|------------------|------------------|
| ●スティックタイプ● | ●ドリンクタイプ● |
| 【風味】なし | 【風味】ヨーグルト |
| 【内容量】1.3g×10本 | 【内容量】120ml |
| 【価格】 ¥700 | 【価格】 ¥190 |

●●食事療法レシピ●● 【チキンスープ】

【材料】(2人分)

- チキンブイヨン・・・2カップ
- きゅうり・・・・・・1/2本
- 鶏ささ身・・・・・・25g
- 塩・・・・・・少々
- 酒・・・・・・小さじ1/2
- こしょう・・・・・・少々



【作り方】

- ①…きゅうりは細い千切りにする。
鶏ささ身は塩、酒をふりかけて蒸し煮にし、細かくほぐす。
- ②…チキンブイヨンを煮立て、塩、こしょうで味付けをする。
- ③…器に①を入れ、②を注ぐ。



こんな傾向の方にオススメ
●糖尿病・肥満●

1人分の栄養価データ
●エネルギー/28kcal●



レシピポイント

きゅうりは90%以上が水分でできている低カロリーの野菜です。鶏ささ身も脂肪分が少なくヘルシーな食材のため、ダイエット中の方や、生活習慣病予防が気になる方にもお勧めの組み合わせです。

木城薬局

見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!

