



～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) O型



1月26日から入社しました。
木城にお嫁に来て13年になります。
3人の子供たちと楽しく忙しい
毎日を過ごしています。
何かありましたら、気軽に声を
かけてください。

「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、のどが渇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(▽)

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
にオススメです。



●スティックタイプ●
【風味】なし
【内容量】1.3g×10本
【価格】**¥700**

●ドリンクタイプ●
【風味】ヨーグルト
【内容量】120ml
【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●
●塩分/2.7g●



レシピポイント

きゅうりは90%以上が水分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 携帯・スマホからもアクセスOK!

※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

佐藤幹薬局