



～おしらせ～

■木城クリニック3月休診のお知らせ■

3月19日(火)は休診
3月20日(水)は13時開院です。

骨を丈夫に保ち、「健康寿命」を延ばしましょう♪

「健康寿命」とは「人に助けられたりしなくても自分の思い通りに、健康的な日常生活を送れる期間」のことです。

骨を丈夫に保つことによって骨折などを未然に防ぐ事ができれば、不健康な状態になる可能性を減らせます。

骨を丈夫に保つポイント

■カルシウム・ビタミンD・大豆イソフラボンを積極的に摂取しましょう

牛乳、ヨーグルト、チーズ、イワシ、ちりめんじゃこ、ゴマ、小松菜、サケ、サンマ、マグロ、サバ、卵、干しシイタケ、きくらげ、豆腐などに多く含まれています♪

■骨への刺激を与える運動が有効です

おすすめは「ウォーキング」。

大股で歩いてかかとから着地すると負荷が加えられ「散歩」とは違った「ウォーキング」ができます。



■OTC紹介■

【マグマ酵素】

※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(▽)

73種類の素材をギュッと凝縮しました！



マグマ酵素は、旬の野菜や果実・海藻・穀物等73種の素材を長期熟成させた植物発酵エキスです。熱に弱い酵素が失活しないよう加工した穀物発酵エキスと生きたまま腸に届く乳酸菌を配合しています。毎日の美容と健康にいかがですか？

■こんな方におすすめ

- ・美容を心がけている方
- ・健康維持を心がけている方
- ・体型維持を望まれている方
- ・野菜や果物、海藻食の少ない方

【内容量】 3g×30本
【価格】 ¥3,500

■1日1～2本を目安に、1本あたり100ml程度の水等に溶かしてお召し上がりください。

※お湯をご使用になると、酵素の活性が低下して固まってしまう。

■食事療法レシピ■



1人分の栄養価データ

■エネルギー/250kcal■



【材料】(2人分)

- 厚揚げ・・・2枚
- 菜の花・・・1/2束
- 味の素・・・1ふり
- しめじ・・・1パック

【作り方】

- ①…厚揚げは8等分に切って、熱湯でサッとゆでて水気をきる。菜の花は味の素を加えた熱湯でゆでて冷水にとり、水気を拭き取って長さを半分に切る。しめじは小房に分ける。
- ②…フライパンに油を熱し、しめじを加えて軽く炒め、まぜあわせた<A>を加えてからめるように炒める。
- ③…しめじに火が通ったら菜の花を加え、炒め合わせる。

<A>

- 酒・・・大さじ3
- みそ・・・小さじ2
- みりん・・・小さじ2
- しょうゆ・・・小さじ3/4
- 砂糖・・・小さじ1/2
- ほんだし・・・小さじ1/4

レシピポイント

筋肉は夜寝ている間に回復します。
夕食は特に、たんぱく質の摂取を心がけましょう。
鶏ささみや豆腐等、消化の良い低脂肪・高たんぱく食材がおすすめです。
また頭も骨も丸ごと食べられる小魚や小えびは、ビタミンDとカルシウム



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

