

青BATO 6月号



令和1年6月1日作成・発行

～おしらせ～

★★木城クリニック7月休診のお知らせ★★

7月4日(木)～7月7日(日)は休診
7月13日(土)は午前中のみ開院です。

ジメジメとした季節がやってきました。宮崎はこれから、長い夏が始まります。夏に気をつけたい事といえば熱中症ですが、それと同時に夏バテも要注意！

夏バテとは、自律神経の乱れが原因となる体調不良(全身のだるさ・下痢・便秘・胃腸障害・頭痛など)のことです。

夏バテを予防するには「帽子や日傘を使用する」「規則正しい睡眠をとる」こと等がありますが、実は、室内と外気温の差を5度以下にすることも予防できます。外気温が33度なら室内は27度以上に設定しましょう。

また、夏バテを改善する食材があるのをご存知ですか？

ビタミンB1(豆腐・豚肉・レバー・うなぎ・ごま等)は、糖質をエネルギーに変えるのに大切です。

ビタミンC(ブロッコリー・トマト・イモ類等)は免疫力を上げ、クエン酸(お酢梅干し等)は代謝の活性化に役立ちます。

これからの時期は疲れも溜まりやすくなるので、夏バテ予防を心がけて元気に夏を過ごしましょう！



★★OTC紹介★★ 【バーリグリーン】



ジメジメとした蒸し暑い時期が続くと食欲が落ち、偏った食事をしがちです。ビタミンやミネラルが不足してしまうと、体がグッタリ疲れやすくなります。暑い夏こそサラッと飲みやすい抹茶風味のおいしい青汁で、イキイキ元気に乗り切りましょう♪

- ★大分県産大麦若葉を使用。
- ★農薬不使用・有機JAS認定。
- ★水にさっと溶けます。
- ★熱を加えない特殊な製法で作られているので、生野菜に含まれる酵素や

【商品名】バーリグリーン
 【規格】3g×30スティック
 (1日摂取量目安：1～2スティック)
 【価格】
¥3,450-

※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(▽)

★★食事療法レシピ★★

1人分の栄養価データ

★エネルギー/339kcal★ ★塩分/1.3g★

【材料】(2人分)

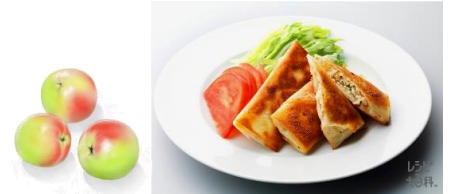
- | | | | |
|----------|------|-------------|--------|
| ★鶏ひき肉 | 150g | <A> | |
| ★玉ねぎ | 1/2個 | ★にんにくのすりおろし | 小さじ1/4 |
| ★春巻の皮 | 6枚 | ★みそ | 小さじ1 |
| ★梅干し(減塩) | 1個 | ★鶏がらスープの素 | 小さじ1/2 |
| ★青じそ | 4枚 | ★一味唐がらし | 少々 |
| ★オリーブオイル | 大さじ1 | | |

レシピポイント

夏はそうめんや冷や麦など、炭水化物にかたよった献立になりやすく、栄養バランスがくずれがち。不足しやすいたんぱく質、ビタミン、ミネラルを意識したバランスの良い献立を意識し

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切り、梅干しは種を取って刻み、しそはこまかく刻む。
- ②レタスは太めのせん切りにし、トマトは薄い半月切りにする。
- ③ボウルにひき肉、①、<A>を入れて練るように混ぜ、6等分にする。
- ④春巻の皮の上に③を長方形に平らにのばして巻き、巻き終わりを混ぜ合わせたで留める。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを熱し④の巻き終わりを下にして入れて焼き、焼き色がいたら裏返し、



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 いいね!

佐藤幹薬局