



～おしらせ～

◆◆8月当番医のお知らせ◆◆

8月4日(日)は当番医です。  
9:00～17:00 の開局になります。

～後期高齢・国保の皆様へ大切なお知らせ～

現在お持ちの保険証の有効期限は7月31日までです。  
新しい保険証が7月中旬に各ご家庭へ郵送されますので、  
8月からの保険証は、新しいものをご持参くださいますよう  
よろしくお願いいたします。

◆◆お盆の営業時間のお知らせ◆◆

木城薬局は、  
お盆も通常通りの営業です♪



※木城クリニックは

後期高齢者の方の保険証は、毎年色が変わります。  
新しい保険証は「えんじ色」です。  
8月になっても新しい保険証が届かない場合はお早めに  
木城町役場へお問い合わせください。

◆◆OTC紹介◆◆

【OS-1・OS-1ゼリー】

※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(▽)

# 下痢・嘔吐・発熱等による脱水状態に

OS-1とは…電解質と糖質のバランスを考慮した経口補水液です。  
医療現場でも活躍しています。

脱水症状時・脱水症状予防に服用してください。

- ◆高齢者の経口摂取不足への対策として。
- ◆運動や作業による過度の発汗に。
- ◆下痢・嘔吐・発熱時に。

《摂取量の目安》

- ◆学童～高齢者…1日500ml(g)～1000ml(g)
- ◆幼児…1日300ml(g)～600ml(g)
- ◆乳児…体重1kgあたり30ml(g)～50ml(g)



OS-1 ペットボトル

- 内容量：500ml
- ◆ 1本：¥180-
- ◆ 6本入：¥1,080-

OS-1 ゼリー

- 内容量：200g
- ◆ 1個：¥180-

◆◆食事療法レシピ◆◆

【材料】(2人分)

- ◆シメジ・・・1/2パック(50g)
- ◆トマト・・・1/2個
- ◆アボカド・・・1/2個

<A>

- ◆オリーブオイル・・・大さじ2
- ◆酢・・・大さじ1
- ◆砂糖・・・小さじ1
- ◆塩・・・少々



こんな傾向の方にオススメ  
◆肌荒れ・便秘・動脈硬化◆

1人分の栄養価データ

◆エネルギー/211kcal◆

レシピポイント

しめじは食物繊維の豊富な食材です。レンジで加熱することでかさがへり、たっぷり召し上がることが出来ます。  
酢の酸味でさっぱりと食べることの出来るメニューです。

【作り方】

- ①…シメジは小房に分ける。トマトは角切り、アボカドは種を取って角切りにする。
- ②…シメジを耐熱容器に入れてラップをかけ、500Wの電子レンジで1分30秒ほど加熱する。
- ③…ボウルに<A>を入れ、シメジ、トマト、アボカドを加えて和え、冷蔵庫で冷やす。



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/>



facebook やってます いいね!

佐藤幹薬局

携帯・スマホからもアクセスOK!