

令和1年8月1日作成・発行

～おしらせ～

8月10日は「健康ハートの日」です。

「健康ハートの日」とは、心臓病について予防意識の向上を図ることを目的として日本心臓財団が定めた日です。

心臓病の原因は生活習慣と深くかかわっています。

右図のような、心臓病のリスクを高める生活は要注意！

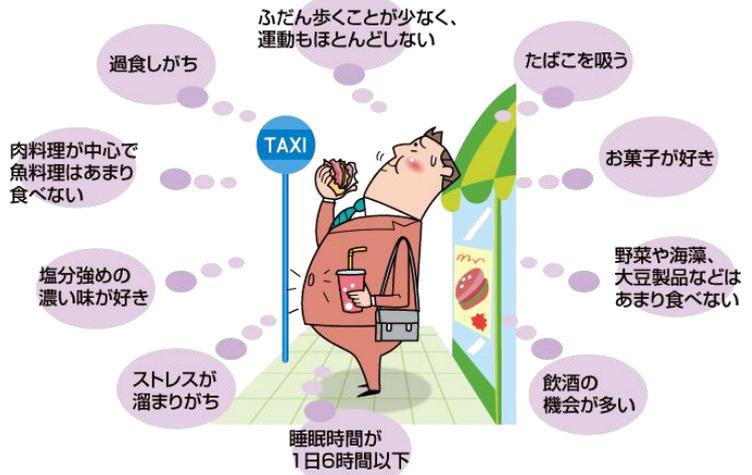
特に塩分の濃い食事は高血圧の原因にもなりますので、

だしや香辛料、酢などを活用し減塩を心がけましょう。

甘いお菓子やアルコール、煙草にも注意が必要です。

栄養バランスを意識した食事を心がけ、適度な運動を行

い、心臓への負担を和らげましょう。



OTC紹介

【トマトの酢】

※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(▽)



★広島県の「まる豊ブランド完熟トマト」を使用しています。
トマトは生活習慣病予防や老化抑制に効果があると言われています。
★甘くておいしい完熟さくろを種ごと絞った果汁入り。
さくろは肌の老化予防やむくみの改善等、美容と健康に役立ちます。

試飲できます♪
お気軽にお声かけください。

【容量】720ml (ストレート飲料)

色々な使い方

- ★ドレッシング……玉ねぎ・オリーブオイル・塩胡椒等をお好みで加えるとおいしく作れます♪
- ★風味として……餃子のたれやそうめんのつゆに少し加えると爽やかな味わいに。
- ★オリジナル飲料…炭酸水で割ってオリジナルドリンクに！

はちみつをお好みで加えると、甘く優しい味になります。



食事療法レシピ

【材料】(2人分)

- ズッキーニ……………2/3本
 - 塩……………少々
 - 豚肉(しゃぶしゃぶ用)・150g
 - 梅干し(はちみつ梅)・20g
 - 大葉……………2枚
- <A>
- 白だし……………小さじ1
 - 醤油……………小さじ1/2



【作り方】

- ①…梅干しは種を取り出し、叩いて<A>と混ぜ合わせる。
- ②…ズッキーニはピーラーで長めにスライスして塩をふり、5分ほど置いてから水洗いし、水気を切る。
豚肉は沸騰した湯で茹で、火を通す。大葉は干切りにする。

レシピポイント

梅肉の酸味と大葉でさっぱりと食べやすい1品です。
ズッキーニに含まれるビタミンCは、ハリのある肌を作るのに必要なコラーゲンの生成を促します。
また、動脈硬化を起こしやすくする過酸化物質を作り出すのを防

こんな傾向の方にオススメ

■肌荒れ・動脈硬化■

1人分の栄養価データ



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!