



令和1年9月1日作成・発行

～おしらせ～

「眠れない…」多くの現代人が抱える悩みのひとつです。もしも眠れなくて困っているのであれば、少し考え方を
変えてみてはいかがでしょうか。睡眠の仕組みを知って生活を整えることが、快眠への近道かもしれません。

睡眠のしくみ

ぐっすり眠るためには、就寝時に眠気がしっかり高まっていることが大切です。
眠気は「体内時計」と「頭の疲れ」の2つによって作られます。

よい睡眠をとるために

- 体内時計のリズムを一定にする……起床時間を一定にし、規則正しく食事をとりましょう。
- 頭の疲れをためておく……昼寝をしないように心がけましょう。
- 寝る前に刺激を与えない……寝る直前にお風呂に入ったり、運動をするのは避けましょう。

どうしても眠れないときは

無理に眠ろうとせず、「おまけの時間」として穏やかに過ごしてみてもいいでしょうか。



●●OTC紹介●●

【ロキソニンS錠】

※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(▽)

「ロキソニンSシリーズ」とは、医師から処方されるロキソニンを、一般用として発売したものです。



【ロキソニンS】

痛みや熱の原因物質をすばやく抑え、すぐれた鎮痛効果・解熱効果を発揮します。【規格】12錠入り
胃への負担が少なく、眠くなる成分を含まないお薬です。

【服用方法】

- 痛いときに1回1錠♪空腹時を避けてお飲みください。
- 1日2回まで飲むことができます。ただし、再度症状が現れた場合3回目を服用できます。
- 服用間隔は4時間以上おいてください。

こちらも取り揃えています♪



胃への負担が気になる方は
ロキソニンSプラス

痛みが強い・早く効いてほしい
方はロキソニンSプレミアム

●●食事療法レシピ●●

【鶏肉と茄子の香味だれ】

【材料】(2人分)

- ナス・・・3本
- 鶏肉・・・200g
- 酒・・・小さじ2
- 塩・・・少々



<A>

- 長ネギ・・・1/4本
- ゴマ・・・少々
- 醤油・・・小さじ4
- 酢・・・小さじ2
- 鶏がらスープの素・・・小さじ1/2
- ゴマ油・・・小さじ1
- ラー油・・・適量

1人分の栄養価データ

- エネルギー/181kcal
- 塩分/2.0g

【作り方】

- ①…ナスは皮を縞目に剥いて縦に6～8等分に切り、耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで3分半加熱して器に盛る。
- ②…鶏肉を別の耐熱容器に入れ、酒、塩をふってラップをし、600Wの電子レンジで6分ほど加熱して火を通し、一口大に裂く。
- ③…長ネギを粗みじん切りにし<A>を全て混ぜ合わせる。



レシピポイント

ナスと鶏肉を電子レンジで蒸す、簡単で低カロリーなレシピです。
内臓脂肪の増加は、糖尿病や動脈硬化と密接に関連するため、摂取
カロリーを抑えることが予防に繋がります。



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

佐藤幹薬局

いいね!

携帯・スマホからもアクセスOK!