



～お知らせ～

◆12月当番医のお知らせ◆

12月1日(日)は当番医です。
9:00～17:00 の開局になります。

寒くなってくるとインフルエンザなど、感染症の話題をよく耳にしますね。
インフルエンザやノロウイルスなどのウイルスは、低温で空気が乾燥していると活発になります。

加湿器などで部屋の湿度を50%～60%に保つことで、
部屋でのウイルスの増殖を抑えることができます。



また、手洗いうがいをこまめに行うこと、マスクをして出かけることで感染の予防ができます。

感染症にかからないように対策を行いながら、寒い冬を乗り越えましょう♪

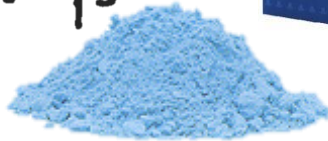
◆◆OTC紹介◆◆ 【マグマオンセン】

※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(▽)

温泉の

腰痛 リウマチ うちみ
肩こり しもやけ くじき
神経痛 あかぎれ あせも
冷え性 ひび割れ 肌荒れ

別府



コバルトブルーの海地獄温泉で
心も体もリラックス♪



「マグマオンセン」は、大分県別府の海地獄温泉を汲み上げて、そのまま粉末化し配合した入浴剤です。

- ◆天然温泉由来のミネラルを含んでいます。
- ◆硫黄は含まれていないので、風呂釜を傷めません。
- ◆赤ちゃん（生後4カ月以降）からお年寄りまで、ご家族皆様で
ご使用頂けます♪

5包入り : **¥510-**
30包入り : **¥3,050-**

◆◆食事療法レシピ◆◆ 【野菜しっかり 常夜鍋】

【材料】(2人分)

- ◆豚もも肉・・・160g (しゃぶしゃぶ用)
- ◆ほうれん草・・・1束
- ◆まいたけ・・・1パック
- ◆粉末だし・・・小さじ1
- ◆しょうが・・・2/3片
- ◆にんにく・・・1片
- ◆水・・・600ml

<A>

- ◆ぼん酢しょうゆ・・・50ml
- ◆オリーブ油・・・大さじ1/2
- ◆粗びき黒こしょう・・・少々

こんな傾向の方にオススメ

◆肥満・風邪・疲労・貧血◆

1人分の栄養価データ

◆エネルギー/220kcal◆

◆塩分/1.8g◆

【作り方】

- ①…しょうが、にんにくは薄切りにする。
ほうれん草は3等分くらいの長さに切る。
まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- ②…鍋に粉末だし、しょうが、にんにく、水を入れ
30分程度おく。
- ③…<A>を全て混ぜ合わせて取り皿に盛る。
- ④…鍋を火にかけ、ひと煮立ちしたら豚肉とほうれん草、
まいたけを加えて火を通す。



レシピポイント

毎晩食べても飽きないところからついたといわれる常夜鍋。
オリーブ油を加えたぼん酢しょうゆでさっぱりと食べながら、
不足しやすい鉄や葉酸、食物繊維をしっかりと補えます。



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!