



～お知らせ～

★年末年始のお知らせ★

12月30日(月)～1月3日(金)は
お休みとなっております。

※木城クリニックさんは
12/27(金)午後～1/3(金)がお休みになります。



歯ブラシ、交換していますか？

歯ブラシは1か月に1回交換することが推奨されており、毎月8日は「歯ブラシ交換の日」に制定されています。1か月に1回と聞くと多いように感じますが、1か月ほどの使用でブラシの弾力は弱くなり、十分な歯磨きが出来なくなるそうです。

日本人の習慣として、年明けに新しい歯ブラシを交換しようと、12月は古い歯ブラシをそのまま使う人が多いようです。歯と歯茎の健康を守る為、毎月しっかりと交換していきましょう♪



■ OTC 紹介 ■ 「ボディメンテ ドリンク」

※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(▽)

飲んでカラダをバリアする

ボディメンテドリンクとは、大塚製薬が開発した「コンディショニング飲料」です。体の水分をキープする「電解質」と腸の働きを整え、免疫力を高める「乳酸菌B240」で作られています。体調を整え、毎日を健康に過ごしたい方におすすめです。



どんな味？

■ すっきりとしたグリーンシトラス風味です。

どんな時に飲むの？

- 寒暖差などで体調が不安定になりやすい時
 - 仕事が忙しく、休みがとりにくい時
 - 十分な睡眠時間が確保できていない時
 - 体力低下を感じたり、食が細くなった時
 - 風邪の予防がしたい時
- …など、体調が気になる時にお飲みください♪



【規格】 500ml

【価格】

¥150-



■ 食事療法レシピ ■

【豆腐のとろとろきのこあんかけ】

【作り方】

- ①…豆腐は水切りする。生姜はすりおろす。しめじは石づきを取り除き、軽くほぐす。
- ②…中火で熱したフライパンに<A>と生姜、しめじを加えて煮立たせる。
- ③…水溶き片栗粉を加えて、とろみがついたら火を止める。
- ④…豆腐を器にのせ、ラップをせず600Wのレンジで2分加熱する。
- ⑤…④に③をかけ、小ねぎをちらす。



【材料】(2人分)

- 木綿豆腐・・・1丁(300g)
- しめじ・・・1袋(100g)
- 生姜・・・1かけ
- 水溶き片栗粉・・・小さじ4
- 小ねぎ・・・少々

<A>

- めんつゆ(2倍濃縮)・・・60ml
- 水・・・100ml

レシピポイント

めんつゆで簡単にできる、しめじのきのこあんかけ豆腐の紹介です。さっと作れるので、あと一品足りないという時にぴったりです。あっさりとしたきのこあんかけは、豆腐との相性ばっちりですよ。



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!