



～お知らせ～

令和2年1月4日作成・発行

◆新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ致します◆

お正月は食べる機会が増えますが「のどに詰まるから食べるのは苦手」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

◆食べるときの正しい姿勢◆



今回は、一般的に良いとされている姿勢を紹介しましたが麻痺がある場合等、当てはまらない事もあると思います。ご自身にとって、楽で、おいしく、安全に食べられる姿勢を整えることが大切です。

◆◆OTC紹介◆◆

【くず湯・甘酒】

OTCとは、医師の処方せんがなくとも薬局・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♪



【しょうがくず湯 20g×6袋】

国内産の生姜を生のまま丸ごとすりおろして使用した生姜湯です。くずの根から取れる上質の本くずを使用しています。特に冬の寒い時期には、一層おいしくお召し上がりいただけます♪保存料、人工甘味料、香料不使用。原材料は全て国産です。

【甘酒 20g×4袋】

生の酒粕と粉末酒粕を使った、風味のある味わいの甘酒です。自然で優しい甘さの中に、お米のつぶつぶ感が広がります。保存料、人工甘味料、香料不使用。酒粕使用アルコール分：0.1%未満(飲用時)



1袋(税込)
¥300-

1袋(税込)
¥250-

◆◆食事療法レシピ◆◆

【さわらのフライパン蒸し焼き】

【材料】(2人分)

- ◆さわら・・・2切れ
- ◆塩・・・小さじ1/4
- ◆こしょう・・・少々
- ◆玉ねぎ・・・1/2個
- ◆キャベツ・・・2枚
- ◆エリンギ・・・1/2パック
- ◆にんじん・・・30g
- ◆ミニトマト・・・4個
- ◆サラダ油・・・小さじ1
- ◆酒・・・大さじ1
- ◆ぼん酢しょうゆ・・・小さじ4

- ①…さわらに塩こしょうをふる。玉ねぎを1cmの厚さの半月切りにする。
- ②…キャベツは食べやすい大きさにちぎる。エリンギは長さを2等分に切り、縦に4つ割りにする。にんじんは短冊切りにし、ミニトマトはヘタを除く。
- ③…フライパンにサラダ油をしき、玉ねぎを中央に置き、その上にさわらを置く。まわりに②を入れ、酒を全体にふりかける。蓋をして中火にかけ、煮立ったら弱火にし8～10分蒸す。
- ④…皿に盛り付け、ぼん酢しょうゆをかける。



レシピポイント

さわらはカリウムを豊富に含んでいるので、血圧を下げる効果が期待できます。また、脂肪は少ないので生活習慣病の予防になります。



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/>

携帯・スマホからもアクセスOK!



facebook やってます

佐藤幹薬局