



令和2年10月1日作成・発行

## ●11月当番医のお知らせ●

11月1日(日)は当番医です。  
9:00~17:00の開局になります。

## ～お知らせ～

食べ物を良く噛んで食べていますか？

食生活の変化により、日本人は昔より噛む回数が減っているそうです。  
よく噛むことは「胃の負担軽減」「食べ過ぎ予防」「睡眠の質を高める」

「脳に刺激を与え活性化させる」等様々な効果があります。よく噛むよう意識して食欲の秋を楽しみましょう♪



## ●●OTC紹介●● 【メンソレータムAD20】

# かゆみを伴う粉ふき肌にも！



気温や湿度の低い時期に多く発生する「かゆみを伴う粉ふき肌」は、肌の油分や水分の減少が原因で起こり、広い範囲にしつこいかゆみが生じたり、肌が乾燥したりします。

「メンソレータムAD20」は、乾燥した肌に起こるかゆみをすばやくしずめながら、次第にかゆみの起きにくい肌へと治していく薬です。

## ●こんな方におすすめ●

- どうも最近お風呂上がりにムズムズする…
- 布団に入ると背中がかゆくて眠れない…
- 肌がカサついて内側からかゆい…
- 寒くなると粉ふきを伴うかゆみが辛い…

【規格】  
120ml  
【価格】



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♪

# ¥1,600-

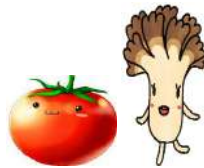


## ●●食事療法レシピ●●

### 【まいたけといわし缶のトマト煮】

#### 1人分の栄養価と効果

- エネルギー/235kcal
- 塩分/2.9g
- 貧血・冷え性・疲労に



#### 【材料】(2人分)

- まいたけ・・・1パック
- いわし味付き缶詰・・・1缶
- トマトケチャップ・・・1/2カップ
- 水・・・1/2カップ
- パセリ・・・あれば

- ①…まいたけをひと口サイズにさく。
- ②…鍋にいわし缶・トマトケチャップ・水を入れ、上からまいたけをのせる。  
落としぶたをし、中火で5分蒸し煮にする。
- ③…まいたけがしんなりしたらふたを取り、全体をやさしく混ぜ、火を止めて盛り付け、刻んだパセリを散らす。



※いわし缶はお好みで、みそ煮、しょうゆ煮、どちらでも作れます。

## レシピポイント

多く血液がドロドロに偏ると、全身に栄養が供給しにくく、血管に負担がかかります。  
抗酸化作用の高いトマトや、DHA・EPAが豊富ないわしを組み合わせることで血液サラサラ効果が期待できます。また、まいたけの免疫力改善効果で、風邪予防に役立ちます。



## 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!

