



令和2年11月1日作成・発行

～お知らせ～

インフルエンザの予防接種が始まりました。皆さんは、予防接種の目的をご存知ですか？

予防接種の一番の目的は「重症化を防ぐ」ことです。肺炎などの重い合併症に至らないように耐性をつけ、入院や最悪の事態を招く事にならないようにする事が狙いです。もちろん感染の抑止にも効果があります。

予防接種の効果が現れるには2週間ほどかかりますので、早めの接種がオススメです♪

★★OTC紹介★★  
【サンテ ウェルビジョン】

**眼科医推奨!!**

**目** から始める若返いケア!!



目の健康と向き合ってきた製薬会社が、目のエイジングに着目して作ったサプリメントです。

体内で合成できない成分である「ルテイン」と「ヒシ果皮ポリフェノール」をたっぷり配合しています。

- ★疲れ目・かすみ目の改善
- ★老眼、白内障の進行予防
- ★糖尿病による合併症予防



【規格】  
60粒（約1か月分）

【価格】  
**¥4,000-**

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♪

★★食事療法レシピ★★  
【かぼちゃの豚肉巻き煮】

1人分の栄養価と効果

- ★エネルギー/388kcal
- ★塩分/2.2g
- ★肌荒れ・便秘・疲労・風邪予防に

【材料】(2人分)

- ★かぼちゃ・・・1/4個
- ★豚肉（薄切り）・・・80g
- ★小麦粉・・・適量
- ★サラダ油・・・適量
- ★ゆず皮・・・あれば

<A>

- ★しょうゆ・・・大さじ2
- ★みりん・・・大さじ2
- ★酒・・・大さじ2
- ★砂糖・・・大さじ1



- ①…かぼちゃはスプーンで種を取り、ところどころ皮をむいて1cm幅のくし形に切る。塩（分量外）を加えた熱湯で固ゆでにし、冷ましておきます。
- ②…①を芯にして豚肉を巻き、小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱して表面をサッと焼く。
- ③…<A>を合わせ、熱したフライパンに入れて少し煮詰め、②を加えて照りよくからめる。
- ④…器に盛り付け、残った③のたれを上からかけ、細切りにしたゆずの皮を添える。

レシピポイント

かぼちゃには身体を温める作用があり、冷え性の方におすすめの食材です。また、かぼちゃにはビタミンや鉄分もたっぷり含まれています。ビタミンA・ビタミンCには抵抗力をつける働きもあるので、風邪の予防に効果的です。



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

いいね!