



令和2年12月1日作成・発行

～お知らせ～

■ 12月当番医のお知らせ ■

12月29日(火)は当番医です。
9:00～17:00 の開局になります。

■ 年末年始のお知らせ ■

12月30日(水)～1月3日(日)は
お休みとなっております。

※木城クリニックさんも
12/30(水)～1/3(日)がお休みです。



■ OTC紹介 ■ 【バーリグリーン】



抹茶風味で飲みやすい♪

- 大分県産大麦若葉を使用
- 安心安全！
農薬不使用・有機JAS認定
- 水にさっと溶けます。
- 熱を加えない特殊な製法で作られているので、生野菜に含まれる酵素や栄養をしっかりと摂取できます。

- 野菜が苦手
 - 小食
 - 外食が多い
 - 健康が気になる
- そんな方におすすめです♪

【規 格】 3g×30スティック
(1日摂取量目安：1～2スティック)

【価 格】 **¥3,450-**

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 ■ 【れんこん団子と小松菜の豆乳スープ】

【材料】(2人分)

- 小松菜・・・80g
- だし汁・・・100ml
- みそ・・・大さじ1
- 豆乳・・・210ml

〈れんこん団子〉

- れんこん・・・150g
- 片栗粉・・・大さじ2



1人分の栄養価と効果

- エネルギー/152kcal
- 塩分/1.2g
- 肌荒れ・貧血に



- ①…れんこんはすりおろし、片栗粉を混ぜて食べやすい大きさの団子にし、耐熱皿に並べる。
ラップをかけて、電子レンジ(600W)で3～4分加熱する。
小松菜はゆでて、4cmの長さに切る。
- ②…鍋にだし汁を沸かし①を入れてサッと煮て、みそを溶き入れる。
最後に豆乳を加え、温める。

レシピポイント

この豆乳スープは、豆乳からたんぱく質、れんこんからは食物繊維、小松菜からはビタミン類を豊富にとることができるので、1品でも栄養バランスが整いやすくなります。



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!

