



～お知らせ～

令和2年2月1日作成・発行

冬になると「バチッ」とした痛み悩まされる静電気。あの痛みから解放される方法はあるのでしょうか。
今回は、静電気をためやすい人の傾向や、簡単にできる静電気対策について調べてみました。



《静電気をためやすい人とは》

静電気をためやすいのは、肌の水分量が少ない乾燥肌の人です。
水分がしっかり蓄えられた健康な肌の場合、静電気は肌の水分を通して日頃から少しずつ放電されます。
一方、乾燥肌の場合は水分量が少ないため静電気が放電されにくく、体にたまりやすくなっています。

《静電気対策》

静電気をためにくい体質にするためには、乾燥対策が大切です。
加湿器や濡れタオルなどを使い部屋を加湿し、ボディクリームなどで体の保湿を行きましょう。
また、電気を通しやすい金属のドアノブなどを触ってしまう前に、電気を通しにくいドアの面や建物の壁などを手のひら全体でベタッと触ることで、身体にたまった「静電気」を逃がすことができます。
「バチッ」という前に、まめに放電する習慣を身につけましょう。

●●OTC紹介●● 【メイバランス ミニ】

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本でごはん1杯分！食欲のない時にオススメです♪

- 少量で高エネルギー設計（1本200kcal/125ml）
- 体に大切な栄養素がぎゅっと詰まっています。
たんぱく質、脂質、11種類のビタミン、10種類のミネラル、糖質、食物繊維が一度にとれます。

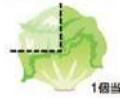
キャラメル味・バナナ味・ストロベリー味・コーンスープ味

1本 **¥200-**



食物繊維 2.5g

レタス約3/4個分^{※1}



1個当たり可食部300gとして

たんぱく質 7.5g

牛乳の約1.7倍^{※1}



同量の普通牛乳と比較

●●食事療法レシピ●● 【鯛のごま漬け焼き】

こんな傾向の方にオススメ

メ

1人分の栄養価データ

●エネルギー/269kcal●

●塩分/1.4g●

【材料】(2人分)

- 鯛（切り身）・・・2切れ
- しし唐辛子・・・6本
- 白ごま・・・大さじ3

<A>

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

- ①…ごまをすり潰し<A>と一緒に袋に入れて混ぜる。
- ②…鯛の切り身を①に入れて軽くもみ、15分置く。
- ③…フライパンで鯛を焼き、しし唐辛子も加えて焼く。
一度取り出して残りのたれを入れ、煮詰まったら鯛としし唐辛子を戻してからめる。

※他の好みの野菜を加えて、具沢山にしても美味しくいただけます。



レシピポイント

鯛は良質たんぱく質、ごまは食物繊維・カルシウム・鉄分・ビタミンEなどが豊富。子どもや妊娠中の方、高齢者のカルシウム摂取にオススメです。また、相乗効果でコレステロールの抑制も期待できます。



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

