



～お知らせ～

令和2年3月1日作成・発行

今年も、つらい花粉症の季節がやってきました。

花粉症とは「花粉によるアレルギー」の事ですが、そもそも「アレルギー」とはどのようなものでしょうか。

私たちの体には細菌やウイルスなどの病原体が入ってきたとき、それらを除いて体を守る「免疫」という働きがあります。

ところが、この免疫が食べ物や花粉などに過剰に反応してしまうことがあります。これが「アレルギー反応」です。

アレルギーといえば、食物アレルギーや金属アレルギー、花粉症などが知られています。

最近になって大きく取り上げられている為、アレルギーは近年発生した現代病の様に思えますが、歴史を調べた所

実は紀元前に発見されていました。アレルギーは古くから存在が知られていた長い歴史を有する疾病のようです。

鼻水やかゆみ、蕁麻疹などの症状がでた場合は我慢せず、お薬を服用しましょう。

★★OTC紹介★★ 【アレグラFX】

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♪



鼻水・鼻づまり・くしゃみ！

花粉やハウスダストなどのアレルギー症状に効果的です。

アレグラFX 5つの特徴

01 1日2回で24時間 しっかり効く	02 眠く なりにくい	03 集中力が 低下しにくい	04 口が渴き にくい	05 空腹時にも 飲める
---------------------------	-------------------	----------------------	-------------------	--------------------

【規格】14錠 7日分

【価格】¥1,350-

【用法・用量】成人(15才以上)：1回1錠 1日2回朝夕に服用してください。

※服用が適さない場合があります。服用前に医師、薬剤師または登録販売員にご相談ください。

★★食事療法レシピ★★

1人分の栄養価データ

★エネルギー/138kcal★

★塩分/1.4g★

こんな傾向の方にオススメ

★肥満・肌荒れ★



【材料】(2人分)

- ★ソーセージ・・・2本
- ★キャベツ・・・80g
- ★玉ねぎ・・・50g
- ★トマト缶詰・・・200g
- ★サラダ油・・・大さじ1/2
- ★ブイヨン・・・300ml
- ★塩・・・少々
- ★黒こしょう・・・少々

- ①…ソーセージは斜めに切り、キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②…鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。薄く色付いたらキャベツ、ソーセージを加えて炒め合わせる。
- ③…②にトマト缶を加え、ブイヨンを入れる。煮立ったら弱火にして15分程度煮込む。仕上げに塩、黒こしょうで味を調える。



レシピポイント

トマトはうま味成分のアミノ酸が多く含まれているので、ソースにぴったりの野菜です。豊富に含まれる赤い色素のリコピンは強い抗酸化作用があり、油と一緒に加熱調理すると吸収が高まります。



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