



令和2年4月1日作成・発行

## ～お知らせ～

### ■ 5月当番医のお知らせ ■

5月3日(日)は当番医です。  
9:00～17:00 の開局になります。

### ■ 4月・5月連休のお知らせ ■

4月29日(水)・5月4日(月)～5月6日(水)は  
お休みとなっております。

※木城クリニックさんは  
4月29日(水)・5月2日(土)  
5月4日(月)～5月6日(水)がお休みです。

マスク、正しく使えていますか？

新型コロナウイルスの影響で、マスクの需要が高まっています。そこでマスクの正しい着用方法を調べてみました♪



マスクを耳にかけたら、鼻・口・顎を覆いません。鼻や頬に隙間が出来ないように、しっかり押さえてください。

使用中はマスクになるべく触らないようにし、外す時も出来るだけ触れないよう、ゴムの部分を持って外します。外したらすぐに手を洗い、清潔にするのがポイントです。

### ■ OTC 紹介 ■

#### 【ラカント カロリー0飴】

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♪



## 体重が気になるけど、甘いものが食べたい……そんな時はコレ！！



日本初のカロリーゼロ飴♪  
砂糖を使わず“高純度 羅漢果エキス”の上質な甘味と“食物繊維”を配合することで、さわやかな甘さになりました。  
【規格】たっぷり60g入り  
【味】いちごミルク・深み抹茶

### ■ 食事療法レシピ ■

#### 【鶏肉の甘辛酒煮】



#### 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・高血圧・動脈硬化

#### 【材料】(2人分)

- 鶏もも肉・・・80g
- 長ねぎ・・・1/8本
- おろししょうが・・・小さじ1/2
- 酒・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ1/2
- しょうゆ・・・大さじ1/2
- 砂糖・・・小さじ1/2
- 黒ごま・・・適宜

- ①…小さめのフライパンに鶏肉を入れ、長ねぎ、おろししょうが、酒を加えて火にかける。煮立ったら、弱火にしてふたをする。途中で返しながらかき混ぜながら7分蒸し煮にし、そのまま冷ましておく。
- ②…①の鶏肉を食べやすい大きさに切る。同じフライパンにみりん、しょうゆ、砂糖を入れ、煮立ったら鶏肉を加えて、やや強火で調味料をからめる。調味料が無くなってきたら盛り付けて、仕上げにごまをふる。

#### レシピポイント

鶏肉は高たんぱく、低脂肪、低カロリーでヘルシー食材の代表です。甘辛くしっかりと味付けすることで、おかずとして食べごたえがあります。黒ごまには抗酸化作用のあるセサミン、ビタミンEが豊富です。



## 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!

