



## ～お知らせ～

令和2年6月1日作成・発行

ちゃんと掃除をしているつもりでも、いつの間にかクローゼットの中にカビが……なんていう経験はありませんか？

カビ菌は70%以上の湿度、25度～30度の気温、そして栄養(食べカスや埃など)があると爆発的に繁殖しますが、気温・湿度・栄養のうち、ひとつでも欠けると繁殖が抑えられます。特に湿度が下がるとカビは繁殖し辛くなるため、晴れた日に換気をして湿度を下げたり、除湿器を使用することが大切です。

他には、冷房をするなどして無理のない範囲で室温を下げたり、こまめに掃除を行うとカビの繁殖が防げます。

簡単に行えるカビ対策で、梅雨を乗り越えましょう♪

### ●●OTC紹介●● 【マグマ酵素】

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♪

## 73種類の素材をギュッと濃縮しました！



マグマ酵素は、旬の野菜や果実・海藻・穀物等73種の素材を長期熟成させた植物発酵エキスです。毎日の美容と健康にいかがですか？

- 美容を心がけている方
  - 体型維持を望まれている方
  - 健康維持を心がけている方
  - 野菜や果物、海藻食の少ない方
- おすすめですよ♪



【規格】3g×30本

●1日1～2本を目安に、1本あたり100ml程度の水等に溶かしてお召し上がりください。

【価格】**¥3,500-**

※お湯をご使用になると、酵素の活性が低下して固まってしまう。

### ●●食事療法レシピ●●

1人分の栄養価データ こんな傾向の方にオススメ

#### 【餃子の皮で簡単にらまんじゅう】

- エネルギー/263kcal
- 疲労・肥満
- 塩分/0.7g



#### 【材料】(2人分)

- にら・・・1束
- 豚ひき肉・・・80g
- まいたけ・・・40g
- 餃子の皮・・・12枚
- サラダ油・・・小さじ2
- <A>
- おろし生姜・・・10g
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- 酒・・・小さじ1/2
- ごま油・・・小さじ1/2
- 塩・・・少々

- ①…にらを1センチのざく切りに、まいたけをみじん切りにする。
- ②…豚ひき肉と<A>をボウルに入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③…にら、まいたけをを加えて、しんなりするまでよくもみ混ぜ、冷蔵庫で10分寝かせる。
- ④…ラップに餃子の皮、あんの順番にのせ、キュッと巾着に絞り包む。口が開いていても良い。
- ⑤…温めたフライパンにサラダ油(小さじ1)をひき、④を口を上にして並べる。1/3の高さまで水を入れ、ふたをして中火で5分加熱する。
- ⑥…ふたをあけて強火にし、水分がなくなったらフライ返しで裏返す。サラダ油(小さじ1)を加えて焼き目が付いたら出来上がり。

#### レシピポイント

にらに豊富なアリシンとβカロテンは免疫強化の効能が高く、血流を促進して代謝を改善したり、皮膚や粘膜の健康維持に働きます。まいたけに含まれる食物繊維にも免疫力を高める効果があるため、相乗して免疫力を上げるのに役立つ料理です。



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!

