



～お知らせ～

令和2年7月1日作成・発行

## ★★お盆の営業時間のお知らせ★★

木城薬局は、  
お盆も通常通りの営業です♪

## ★★8月当番医のお知らせ★★

8月2日(日)は当番医です。  
9:00～17:00の開局になります。

## ～後期高齢・国保の皆様へ大切なお知らせ～

現在お持ちの保険証の有効期限は7月31日までです。  
新しい保険証が7月中に各ご家庭へ郵送されますので  
8月からの保険証は、新しいものをご持参くださいますよ  
う、よろしく願いいたします。新しい保険証が届かない  
場合は、お早めに木城町役場へお問い合わせください。

## ★★OTC紹介★★

### 【賢者の食卓】

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♪



賢者の食卓は、難消化性デキストリン（食物繊維）の働きで、糖分や脂肪の吸収を抑えることにより食後の血糖値や、血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。

こんな方におすすめです！

- ✓ 脂肪の多い食事を摂りがちな方
- ✓ 食後の血糖値が気になる方
- ✓ 食物繊維が不足しがちな方



摂取量目安：1日3回、1回1包  
無味無臭なので飲み物やみそ汁に溶かしてお召し上がりください♪



【規格】 6g×30本

【価格】 **¥1,980-**

## ★★食事療法レシピ★★

### 【あじとトマトのガーリックソテー】

こんな傾向の方にオススメ

★高血圧・肥満・骨粗鬆症・糖尿病★



1人分の栄養価データ

★エネルギー/237kcal★

★塩分/0.9g★



### 【材料】(2人分)

- ★あじ・・・2尾
- ★塩・・・適量
- ★こしょう・・・少々
- ★小麦粉・・・適量
- ★オリーブ油・・・大さじ2
- ★にんにく・・・1片
- ★トマト・・・2個
- ★お好みの野菜・・・適量

- ①…あじは三枚におろし塩、こしょうで下味をつけ、薄く小麦粉をまぶす。トマトはヘタを取って1cmの厚さの輪切り、にんにくは薄切りにする。
- ②…フライパンにオリーブ油（大さじ1）とにんにくを加えて弱火で熱し、にんにくに色が付いたら一旦取り出す。
- ③…②のフライパンを強火で熱し、さらにオリーブ油（大さじ1）を加え、あじを入れて片面に焼き色が付くまで焼き、ひっくり返してあじをフライパンの端に寄せ、空いたところにトマトを並べて焼く。
- ④…トマトがしんなりし、あじにも完全に火が通ったら塩、こしょうで味を調べ、器に盛って③のにんにくを散らし、お好みの野菜を添える。

### レシピポイント

あじは、たんぱく質、ビタミンA・B2・E、タウリン、カリウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。

また、脳の働きを活性化させるDHA、血液をサラサラにするEPAも豊富に含まれています。



## 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