



令和2年8月1日作成・発行

～お知らせ～

コロナウイルス対策により自宅時間が増え、ついお菓子に手が伸びてしまう…なんて事はありませんか？
 運動をすると疲れるのと同じように、食べ過ぎや過度の間食は胃腸をはじめとする内臓に負担がかかり、体の疲れとして現れます。体調の優れない日が続く場合は、内臓を休める時間を作ることがおすすめです。
 簡単なやり方としては、夕食から次の朝食までの時間を12時間開ける「プチ断食」です。
 夜の6時に夕食を食べたら、その後間食せず次の日の朝6時に朝食を食べるだけ。睡眠時間が間に入るので、意外と簡単にできますよ。水分補給は忘れないように気を付けて挑戦してみてください。

OTC紹介

【OS-1 ペットボトル・ゼリー】

下痢・嘔吐・発熱・発汗等 脱水予防にオーエスワン！



オーエスワンは、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。
 吸収を速めるために、甘さを抑えて作られています。
 たくさん汗をかいた時や、下痢・嘔吐・発熱等の脱水症状時に服用してください。

OS-1 ペットボトル

- 1本・・・**¥180-**
- 1袋(6本)・・・**¥1,080-**
- 1箱(24本)・・・**¥4,320-**

OS-1 ゼリー

- 1個・・・**¥180-**
- 1箱(6個)・・・**¥1,080-**

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♪

食事療法レシピ

【えびとパプリカのケチャップ炒め】

1人分の栄養価データ

- エネルギー/141kcal
- 塩分/1.2g

こんな傾向の方にオススメ

- 肌荒れ・夏バテ・風邪

【材料】(2人分)

- えび・・・中4尾
- パプリカ(赤)・・・1/4個
- トマトケチャップ・・・大さじ1
- オイスターソース・・・小さじ1/2
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- ごま油・・・大さじ1/2

- ①…えびは殻と背わたを取り、塩、こしょうで下味を付ける。パプリカは洗ってヘタと種を取り、細めのくし形に切る。
- ②…トマトケチャップとオイスターソースは合わせておく。
- ③…フライパンを温めてごま油を入れ、えびを炒め、色が変わったらパプリカを加えて炒る。全体に火が通ったら、②をからめて仕上げる。

レシピポイント

パプリカにはビタミンCがレモンの数倍含まれています。パプリカに含まれているビタミンCは加熱調理で壊れにくいので、美肌作りに欠かせません。



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