



令和2年9月1日作成・発行

## ～お知らせ～

丈夫な骨づくりが大事だとはわかっているけど、意外と知られていないのが、骨についての基礎知識。

実は、骨は何歳からでも強化することができます。

カルシウム(牛乳・チーズ・ヨーグルトなど)と一緒にビタミンD(魚・卵など)やビタミンK(納豆・小松菜など)を摂ること、骨に荷重をかける運動(ジャンプやウォーキング、体操など)を行うこと、日光を浴びたり、十分な睡眠をとることも大切です。

アルコールやたばこはカルシウムの吸収を妨げるので、摂取しすぎないように気を付けましょう。



## ◆◆OTC紹介◆◆

### 【せんべい・ドーナツ】

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♪



**カルシウムと鉄が含まれています。**

- ◆化学調味料不使用
- ◆国内産米100%使用

カルシウムせんべい  
あっさり塩味

1袋: **¥500**

**カルシウムが含まれています。**

ほど良い甘さの粒あんを口当たりの良い生地でやさしく包みました。

コロコロあんドーナツ

1袋: **¥550-**



## ◆◆食事療法レシピ◆◆ ズッキーニと豚ひき肉の簡単みそグラタン

1人分の栄養価データ こんな傾向の方にオススメ

- ◆エネルギー/206kcal ◆ 肌荒れ・疲労・肥満 ◆
- ◆塩分/1.3g ◆



### 【材料】(2人分)

- ◆ズッキーニ・・・1本
- <A>
- ◆豚ひき肉・・・100g
- ◆みそ・・・大さじ1
- ◆酒・・・大さじ1/2
- ◆みりん・・・大さじ1/2
- ◆マヨネーズ・・・大さじ1

- ①…ズッキーニの表面にフォークを押し付け、縦に動かして傷をつける。(皮ごとでも食べやすくなります)
- ②…①を2mm程度の輪切りにしてラップに包み、電子レンジで加熱(600Wで5分程度)し、粗熱が取れるまで蒸らす。
- ③…ボウルに<A>を入れてよく混ぜる。
- ④…ズッキーニの上に③をかけ、グリルに入れて弱火で10分加熱する(オーブンがある場合は220℃で10分加熱でもOK)

### レシピポイント

豚肉に含まれるビタミンB1とズッキーニに含まれるビタミンCで疲労を回復し、ズッキーニのβ-カロテンで免疫力を向上。疲れ知らずの身体を目指す方へおすすめのレシピです。



## 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!



facebook やってます

佐藤幹薬局

いいね!