



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!