



～お知らせ～

令和3年1月4日作成・発行

◆新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします◆

布団を出るのが嫌な季節ですが、こんな時期は寝ていて足がつる人もいます。

足がつる原因は、**ミネラルの不足、水分の不足、筋肉の疲労・働きの低下**があげられます。

寒いと無意識のうちに水分補給を減らす方が多いと思います。寒さで足の筋肉の働きの低下し、ただでさえ少ない水分やミネラルを足まで送りにくくなる為、足がつることが増えてしまいます。

対策としては、**温かくする、水分を多めにとる、バランスの良い食事**といったことがあげられます。

頻回につる時は他疾患の影響も考えられます。用心の為に一度受診されるのがおすすめです。

◆◆OTC紹介◆◆ 【新ルルAゴールドDX】



◆かぜの諸症状の緩和に◆

鼻水・鼻づまり・せき・たん・のどの痛み・発熱・悪寒・頭痛
くしゃみ・関節の痛み・筋肉の痛み

お薬の苦手な方でも服用しやすい、苦味のない小粒の糖衣錠です。

◆用法・用量◆

※なるべく、**食後30分以内**に服用してください。

15歳以上……………1日3回・1回3錠

12歳～15歳……………1日3回・1回2錠

12歳以下……………**服用できません。**

【規格】45錠

【価格】

¥1,400-



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◆◆ 【納豆からみもち】



1人分の栄養価と効果

こんな方におすすめ

◆エネルギー/156kcal

◆肥満・胃痛・虚弱胃

◆塩分/0.1g

【材料】(2人分)

- ◆角もち・・・2個
- ◆納豆・・・1パック
- ◆大根・・・100g
- ◆削り節・・・2g程度
- ◆刻みねぎ・・・大さじ1
- ◆しょうゆ・・・適宜

- ①…大根は皮をむいておろす。器に納豆を入れてよく混ぜ、軽く水気を切った大根おろしを加える。
- ②…鍋に角もちを入れ、かぶるくらいの水を加えて火にかける。沸騰したら弱火にして、やわらかくなるまで2分ほど煮る。
- ③…①に②の角もちを加えて和える。器に盛り、削り節と刻みねぎをのせ、お好みでしょうゆをかける。

レシピポイント

納豆は貧血の予防に役立つ鉄分が豊富。
ビタミンCを多く含む大根との組み合わせで鉄分の吸収がよくなります。
大根おろしに入っているビタミンCは時間がたつと壊れてしまうので、おろしたらなるべく早めに食べましょう。



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