



令和3年3月1日作成・発行

～お知らせ～

春は心も体も活動的になる季節ですが、動きたいのに体がだるい…といった事はありませんか？

それは貧血によるものかもしれません。なかでも女性に多く見られるのが、鉄分の不足で起こる「鉄欠乏性貧血」です。慢性的に鉄が不足した状態が続くと体がだるいだけでなく、つめが割れやすくなる・口の端や舌が荒れる・髪が抜けやすくなる・肌の乾燥等の症状が現れる場合があります。鉄分は体内で合成する事ができない為、食品等から摂取しましょう。

鉄分を多く含む食品としては、レバー・赤身の肉・まぐろ・かつお・いわし・あさり等がありますが、鉄の吸収を助ける食材も色々ある為、バランス良く食べることが大切です。



OTC紹介 【メイバランス ミニ】 手軽に栄養補給!!



- 1本でごはん茶碗1杯分のエネルギー♪
- たんぱく質・脂質・糖質・11種類のビタミン・10種類のミネラル・食物繊維が一度に摂れます。

- 食欲が落ちてきた方
- 手軽に栄養補給したい方

【規格】200kcal / 125ml

【価格】¥200-



ラインナップ

- バナナ
- ストロベリー
- キャラメル
- コーンスープ

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 【たこときゅうりの黄身酢】

- 1人分の栄養価と効果 こんな方におすすめ
- エネルギー/97kcal ■ 肥満・疲労
 - 塩分/1.6g

【材料】(2人分)

- たこ(ゆで)・40g
 - きゅうり・60g
 - 塩・小さじ1/4
- <黄身酢>
- 卵黄・2個
 - 酢・大さじ1
 - 砂糖・大さじ1
 - だし汁・大さじ1
 - 塩・小さじ1/4

- ①…たこはサッと湯通しし、食べやすい大きさに切る。きゅうりは薄切りにして塩をふり、しんなりしたら水で洗い流して水気を切る。
- ②…黄身酢の材料をボウルに入れ、湯せんにかける。泡立て器などで混ぜ合わせ、とろみがついたら湯からあげて冷ます。
- ③…①を器に盛り付け、②をかける。



レシピポイント

たこは肝臓の働きを助け、疲労回復に働くタウリンを豊富に含んでいます。汗とともに失われやすいカリウムが多く含まれるきゅうりとは、ぴったりの組み合わせです。



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!

