



～お知らせ～

肩こり・腰痛に困っている方はいませんか？

実は、肩こり・腰痛は姿勢や歩き方が正しくないことも原因の一つと言われています。

普段履いている靴の底を観察してみましょう。極端に減っているところがあったり、左右の減り方が違っていたりしませんか？ これらは骨盤や脊柱が歪んでいたりと、歩く時の重心移動がずれていたりと、姿勢や歩き方が不自然な証拠です。また、すり減って傾いたままの靴を履き続けていると、さらに腰やヒザを痛めやすくなり、悪循環に陥ってしまいます。

正しい歩き方を身につけると同時に、マメに靴底を取り替えることも大切です。



★OTC紹介★
【アサビシューズ】



転びにくい!!

がばっと開く!!

履きやすい!!!

★試し履きできます♪

【サイズ】21.5cm～25.0cm

【足 囲】3E

★ご注文後、約3日ほどで届きます。

【価格】¥5,600-

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。

★食事療法レシピ★
【めばるの煮付け】

こんな方におすすめ

★疲労・貧血・便秘・肥満

1人分の栄養価と効果

★エネルギー/200kcal

★塩分/2.4g



【材料】(2人分)

★めばる・・・2尾

★たけのこ(水煮)・・・75g

<A>

★水・・・3/4カップ

★酒・・・1/4カップ

★みりん・・・大さじ1と1/2

★しょうゆ・・・大さじ1と1/2

★砂糖・・・大さじ1

★塩・・・少々

- ①…めばるはうろこを引いて、えら、内臓を取り、水洗いして水気をふき取り、身の厚い部分に切り込みを入れる。たけのこはやや薄めに切り、サッと熱湯をくぐらせて水気を取る。
- ②…鍋に<A>を入れ煮立てる。めばるを並び入れ落としぶたをし、身がくずれない程度の強火で煮る。時々煮汁をすくって全体に回しかける。
- ③…途中でたけのこを加えて煮る。めばるを器に盛り付け、強火にして煮汁を煮詰めながらたけのこを煮、器に盛り合わせる。

レシピポイント

めばるは高たんぱく低エネルギーで、造血作用のあるビタミンB12や血流を改善するビタミンEが含まれます。

たけのここと組み合わせると貧血や便秘予防も期待でき、ダイエットにもぴったりです。



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