



令和3年5月1日作成・発行

～お知らせ～

5月12日は「看護の日」、その日を含む日曜日から土曜日までが「看護週間」です。

看護の日は「看護の心をみんなの心に」をメインテーマとし、看護の心、ケアの心、助け合いの心の認知・普及のため、近代看護を築いたナイチンゲールの誕生日にちなんで制定されました。

私達は今、新型コロナによって様々なストレスを抱えています。

しかし、今だからこそ、一人一人が「看護の心」「ケアの心」「助け合いの心」を持ち、互いを思いやりながら生活することが、とても大切なことです。

看護の日をきっかけに「看護の心」に想いを寄せてみるのはいかがでしょうか。



◆◆OTC紹介◆◆【リスブラン 日焼け止め】



- ◆さらっとした使い心地で、すぐ透明になじむ乳液タイプです。
- ◆化粧下地としても使えます♪
- ◆汗や水に強いウォータープルーフタイプです。
- ◆水からこだわって作られていますので、お肌の弱い方でも安心して使用できます♪

【内容量】40g
【効果】SPF40・PA++
【価格】¥3,300-



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◆◆

【まいたけと牛肉とごぼうの甘辛炒め】



1人分の栄養価と効果

- ◆エネルギー/157kcal
- ◆塩分/1.3g

こんな方におすすめ
 ◆疲労・貧血・不眠症



- ①…まいたけを細く裂く。
ごぼうは薄切りに、しょうがは皮付きのまま千切りにする。牛肉は大きければひと口サイズに切る。
- ②…フライパンにごま油をひいて強火で熱し、しょうが、ごぼうを入れてサッと炒め、牛肉を加えて半分くらい色が変わるまで混ぜながら素早く炒める。
- ③…まいたけを加えて牛肉全体の色が変わるまで炒め、みりんを加えて水分がほとんどなくなるまで炒める。
- ④…しょうゆを加えて水分がほとんどなくなるまで炒め、皿に盛り、仕上げにごまをふる。

【材料】(2人分)

- ◆まいたけ・・・2/1パック
- ◆牛ロース（薄切り）・・・50g
- ◆ごぼう・・・1/4本
- ◆しょうが・・・2/1片
- ◆みりん・・・大さじ2
- ◆しょうゆ・・・大さじ1
- ◆ごま油・・・小さじ2/1
- ◆ごま（白）・・・少々

レシピポイント

まいたけとごぼうには免疫力を高める効果があります。
 また、牛肉に多く含まれるタンパク質は細胞を作る働きがあり、免疫強化に効率的なバランスレシピです。



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