



令和3年6月1日作成・発行

～お知らせ～

どんより曇った日や雨が降った日にひどい頭痛に悩まされるという人は少なくありません。

頭痛のメカニズムは明確には解明されていませんが、気圧の低下により血管が広がり血管周辺の神経が刺激されることや、自律神経の乱れによって頭痛を引き起こすと考えられています。

強い頭痛のために活動に制限が出てしまうような場合を除いて、雨の日に頭痛が生じたときにはストレッチをしてみると全身の血行が良くなり、頭痛が軽減することがあります。

また、両耳をつまんで上下左右に回したり、耳の周囲を指の腹で押すだけでも血行が促進され、軽減が期待できるそうです。ぜひ一度やってみてください♪

●●OTC紹介●● 【マスクュア】

マスクによる

第2類医薬品

セルフメディケーション
税 控除 対象

痒み・かぶれ・フツフツを改善!!



●●抗炎症・痒み止め・殺菌・血行促進の4つの作用を持つ有効成分を配合。

原因菌を殺菌し肌の炎症を鎮めます。

【内容量】8g

●●のびがよく、肌になじむクリームタイプ。

非ステロイドなので安心してお顔に使えます♪

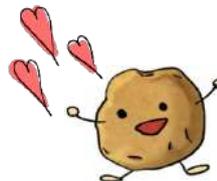
【価格】¥800-

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●● 【変わり肉じゃが】

こんな方におすすめ

●●疲労・肌荒れ・むくみ



1人分の栄養価と効果

●●エネルギー/593kcal

●●塩分/1.5g



【材料】(2人分)

- じゃがいも(男爵)・200g
- 豚バラブロック・200g
- サラダ油・適量
- さやいんげん・50g
- だし汁・100ml
- 酒・大さじ1と1/2
- みりん・大さじ2
- 砂糖・大さじ1/2
- しょうゆ・大さじ1

①…じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切る。

豚肉は2cm角に切る。

さやいんげんは2cmの長さに切り色よく茹でる。

②…サラダ油を熱して豚肉を炒め、軽く火が通ったらじゃがいもを加えてサッと炒める。

③…酒、だし汁を加え、煮立ったらアクを取る。

みりん、砂糖を入れ、落としぶたをして煮る。

さやいんげんを入れ、しょうゆを加えて、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

レシピポイント

豚肉に豊富なビタミンB1は糖質の代謝にかかわり、疲労回復に役立つとされるビタミンです。糖質が主成分のじゃがいもと組み合わせた肉じゃがは、疲れ気味の方にお勧めです。



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