



## ～お知らせ～

### 産休のお知らせ

この度赤ちゃんを授かり、しばらくの間お休みをいただくことになりました。  
8月に出産予定です。  
元気な赤ちゃんを産んで、また復帰する予定ですので、よろしくお祈りします！

黒木 愛美



### 新しい事務員のお知らせ

ませだ あゆみ  
間世田 亜友美 (A型)

5月末に入った間世田です。  
高鍋で子ども3人と毎日あわただしく生活していますが、仕事はあわてず、正確にを心掛けます。  
よろしくお祈りします。

### OTC紹介 【OS-1】



オーエスワンは、脱水症のための経口補水液です。  
下痢・嘔吐・発熱・過度の発汗・脱水を伴う熱中症の時に服用してください。

1本・・・**¥180-**  
1袋(6本)・・・**¥1,080-**

ペットボトルは  
箱入りもあります！  
**(24本：¥4320-)**

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 【トマトとキュウリのピリ辛和え】

こんな方におすすめ  
冷え性・むくみ

1人分の栄養価と効果  
エネルギー/80kcal  
塩分/1.7g



#### 【材料】(2人分)

- ミニトマト・・・6個
- きゅうり・・・1/2本
- 長ねぎ(白い部分)・・・1/2本
- ちりめんじゃこ・・・大さじ1/2
- ごま油・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ1/2
- 七味唐辛子・・・適量

- ①…ミニトマトのヘタを取って4等分に切る。  
長ねぎはみじん切りにする。  
きゅうりは、めん棒等で少しひび割れがするまでたたき、縦に4等分し、ひと口サイズに切る。
- ②…フライパンにごま油を入れ、長ねぎ・塩を加えてしんなりするまで炒める。
- ③…ボウルに①・②・ちりめんじゃこ・七味を加えてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

#### レシピポイント

トマトに豊富なビタミンやリコピンの抗酸化作用は肌の再生を促し、老化防止に役立ちます。  
きゅうりに豊富なカリウムは余分な水分を排出してむくみ予防に働きます。  
長ねぎと唐辛子による代謝を高めて身体を温める効果で、身体が冷えるのを防ぎます。



## 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