



～お知らせ～

令和3年8月1日作成・発行

★★お盆の営業時間のお知らせ★★

木城薬局は、
お盆も通常通りの営業です♪



今年も猛暑の季節がやってきました。

夏になると肌のかゆみやプツプツが気になりませんか？
つつい掻きむしってしまい、辛いことがあります。

原因は、汗疹(あせも)かもしれません。汗疹は赤ちゃんや子どもがなるイメージですが、近年は猛暑により汗をかくことが増え、大人も多く発症しています。

汗をこまめにふき取って清潔にし、お風呂で体を優しく洗いましょう。クーラーの温度が高すぎると汗をかく原因になります。汗のかきっぱなしにならないよう注意して、快適な夏を過ごしましょう♪

★★OTC紹介★★ 【ダイエットコーヒー】

★カロリー-25%オフ!

コロンビア産アラビカ豆を使用した、豊かな香りとコク深い味わいが特徴。
コーヒー味とカフェラテ味の2種類が入っています♪

1袋76g入り、**200円**で販売中!!



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★★ 【いわしのごましょうゆ丼】

【材料】(2人分)

- ★いわし・・・中6尾
- ★青じそ・・・3枚
- ★ご飯・・・丼2杯分
- ★塩・・・少々
- ★白ごま・・・大さじ2
- <A>
- ★酒・・・大さじ1/2
- ★みりん・・・大さじ1/2
- ★しょうゆ・・・大さじ1
- ★砂糖・・・小さじ1/2
- ★しょうが・・・5g



1人分の栄養価と効果

- ★エネルギー/619kcal
- ★塩分/3.2g

こんな方におすすめ

- ★貧血・冷え性・疲労

- ①…いわしはウロコ・頭・内臓を取って塩水で洗い、さらに水洗いして水気をふき、手開きにして、腹骨も取る。
尾を切り落として縦半分になり背ビレを取って頭の方から皮を引き、大きいものは斜め半分に切る。
- ②…しょうがは皮をむき、出来るだけ細くなるように切る。
- ③…青じそは5mm幅に切る。
- ④…いりごまを粗ずりにし、①と<A>を加えて混ぜ、冷蔵庫で15分冷やす。
- ⑤…器にご飯を盛り④をのせ、③をのせる。



レシピポイント

いわしは、血液をサラサラにするEPAや脳の働きを良くするDHAを多く含んでいる為、生活習慣病の予防に効果があります。また、髪や肌の健康を保ち、口内炎の予防にも役立つビタミンB2も豊富に含まれています。



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