



令和3年9月1日作成・発行

～お知らせ～

9月9日は「温泉の日」です。せっかく温泉に入るなら、その効能を最大限に活かしたいですね。

①入浴前に水分補給

入浴をすると発汗により血液粘度が高まり、ドロドロな血液になります。そのため、入浴前後に1杯ずつの水を飲むことが大切です。

また、飲酒直後の入浴は危険です。十分に酔いを覚ましてから入浴するようにしましょう。

②一気に長湯せずに”分割浴”

一気に長湯せずに、浴槽から出て休憩を挟むと湯冷めしにくくなるのでおすすめです。

③”あがり湯”は新鮮な温泉で

温泉からあがる際にはシャワーではなく温泉の湯口からお湯を取り、適温に冷ましてからかけると入浴後も温泉成分が肌に浸透していくのでおすすめです♪



◆◆OTC紹介◆◆ 【ロート 新緑水】



気になる「目やに」に!!

- ◆年齢とともに目やにが増えてきた気がする…
- ◆朝起きると目やにが付いていて不快…
- ◆日中気が付くと目やにが付いている…
- ……そんな方におすすめです!

【内容量】13ml

【価格】**¥970-**



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◆◆ 【かんたん豚肉の青じそ巻き】

1人分の栄養価と効果

こんな方におすすめ

- ◆エネルギー/205kcal
- ◆塩分/0.9g

- ◆疲労・肥満・肌荒れ・食欲不振

【材料】(2人分)

- ◆豚もも肉（薄切り）・150g
- ◆青じそ・7～8枚
- ◆塩・少々
- ◆こしょう・少々
- ◆サラダ油・大さじ1
- ◆トマト・1/2個
- ◆しょうゆ・小さじ1

- ①…豚肉は広げて片面に塩、こしょうをする。青じそは縦半分に切る。
- ②…①の豚肉の上に青じそをのせて巻き、サラダ油を熱したフライパンに、巻き終わりを下にして並べる。
- ③…時々転がしながら中火で火を通し、最後にしょうゆを加えてからめる。
- ④…トマトをくし形に切り、③とともに盛り付ける。

レシピポイント

青じそなどの薬味野菜には、ストレスを緩和したり消化液を分泌する働きなどがあり、食欲アップにお勧めです。体力をつけて、食欲をおこさせるビタミンB1の豊富な豚肉と合わせました。



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