



～お知らせ～

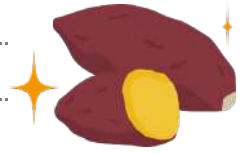
10月13日は「さつまいもの日」です。

さつまいもが旬であることと、さつまいもの美味しさを褒める「栗よりうまい十三里」という言葉が由来となっています。「十三里」とは、さつまいもの異名で、江戸から十三里離れた「川越のさつまいも」が有名であったことから付いたそうです。

スーパーにたくさん並んでいるさつまいもですが、皮の色味が鮮やかで、表面にハリとツヤがあり重くて、ひげ根が少ないものが特に栄養を蓄えた美味しいさつまいもだそうです。

せっかくの旬ですから、美味しい秋の味覚を堪能しましょう♪

下記に、さつまもを使用したレシピを載せています。ぜひ作ってみてください。



●●OTC紹介●● 【ヒルマイルド】

これからは、自分で治せる。



- 有効成分「ヘパリン類似物質」配合の乾燥肌治療薬。
- 保湿・血行促進・抗炎症作用の3つの働きにより、「一時的な保湿」ではなく、乾燥肌を治します。
- 「ローションタイプ」は、さらっとした使い心地「クリームタイプ」は、しっとり潤います♪



【価格】

¥1,550-

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●● 【ブロッコリーとさつまいものごま和え】

1人分の栄養価と効果

- エネルギー/102kcal
- 塩分/0.5g
- 肥満・肌荒れ・便秘・風邪予防

【材料】(2人分)

- ブロッコリー・・・80g
- さつまいも・・・80g

<A>

- すりごま(白)・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1
- だし汁・・・小さじ2



- ①…ブロッコリーは小房に分ける。
さつまいもは7～8mm厚の半月切りにする。
- ②…①を皿に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで温める。やわらかくなったらザルに取り、冷ます。
- ③…<A>を混ぜ合わせ、②を加えて和える。



レシピポイント

ブロッコリーとさつまいもはビタミンCがたっぷりとれる組み合わせです。肌にハリを持たせ、シミ予防にもなります。また、さつまいもは食物繊維が多い為、便秘の方にもおすすめです♪



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