



令和3年11月1日作成・発行

～お知らせ～

「のどが痛い」「のど越しが良い」など、私たちは普段から「のど」という言葉を日常的に使いますが、具体的に身体はどこからどこまでを「のど」というかご存じですか？

実は医学用語には「のど」という言葉はありません。気管の入り口にある「咽頭(いんとう)」と、のどぼとけに当たる「喉頭(こうとう)」を合わせた「咽喉(いんこう)」が、俗に「のど」と呼ばれています。のどの調子が悪い時に行くのも、「のど科」ではなく、「耳鼻咽喉科」ですね。

のどが乾燥すると、侵入してきた異物を追い出す防御機能が弱まってしまいます。

特に空気が乾燥するこれからの季節には、こまめな水分補給や加湿器の使用がおすすめです。



■ OTC 紹介 ■ 【龍角散】

ゴホン！ といえは龍角散。



■ 生薬の微粉末龍角散は、水なしで服用するのどの薬。あれたのどに直接作用して、つらいセキやタン、不快感をやわらげます。

《効果》

せき・たん・のどの炎症による声がれ・のどのあれ・のどの不快感・のどの痛み・のどのはれ

第3類医薬品

【価格】

¥820-



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 ■ 【新しょうがと牛肉のしぐれ煮】



1人分の栄養価と効果

- エネルギー/284kcal
- 塩分/2g
- 肥満・貧血・風邪・食欲不振



【材料】(2人分)

- 肉 (切り落とし) . . . 100g
- 新しょうが . . . 50g
- 青ねぎ . . . 1本
- 酒 . . . 大さじ1と1/2
- 砂糖 . . . 大さじ1
- みりん . . . 大さじ1
- しょうゆ . . . 大さじ1と1/2

- ① 新しょうがは千切りにし、青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に牛肉と酒を入れ、火にかける。沸騰したら新しょうが・砂糖・みりんを加えて蓋をし5分ほど煮る。
- ③ しょうゆを加え、汁気が少なくなるまで煮て、最後に青ねぎを加えて混ぜる。

レシピポイント

牛肉にはアミノ酸の一種であるL-カルニチンが豊富に含まれ、脂質の代謝促進に働きます。しょうがの辛味成分のひとつであるジンゲロールは脂肪の蓄積を抑えるのに役立つので、新陳代謝UPに効果的な組み合わせです。



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