



～お知らせ～

冬場に注意！低温やけどの危険性

「低温やけど」とは、短時間触れているときには問題がない温度(40～50度)に長時間触れていると生じるやけどの事です。本人も気づかないうちに皮膚の奥まで損傷していることが多く、高温が短時間作用するより重症化しやすいとされています。

電気ストーブ、こたつ等の暖房器具は、ある程度温まったら一度切って、つけっぱなしにしないようにしましょう。貼るタイプの使い捨てカイロは肌に直接貼らず、衣服の上から貼ることで防げます。

●●OTC紹介●● 【フルナーゼ点鼻薬】

花粉による鼻の症状に！

セルフメディケーション

税 控除 対象

要指導医薬



- 医療用と同成分・同量配合！
- 季節性アレルギーの鼻づまり・鼻水・くしゃみに効果的です♪
- 眠くなる成分は入っていない為、安心してお使いいただけます。

【価格】

¥1,580-



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●● 【しいたけと昆布のつくだ煮】



1人分の栄養価と効果

- エネルギー/78kcal
- 塩分/2.2g

●こんな方におすすめ

【材料】(2人分)

- 約25gの生しいたけ・・・4個
- だしを取った後の昆布・・・25g
- しょうゆ・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- 水・・・1/4カップ
- 干切りしょうが・・・小さじ1/2

- ①…しいたけの軸は薄く輪切りに、かさは薄切りにする。昆布は3cm程度の長さの千切りにする。
- ②…しょうがと調味料を全て鍋に入れてひと煮立ちさせ、昆布、しいたけの軸、しいたけのかさの順に重ねて入れ、落としふたをし、中火で煮詰める。
- ③…少し水分が残っている状態で粗熱を取り、保存袋に入れて空気を抜いてから冷蔵庫で冷やす。

レシピポイント

昆布に含まれるカルシウムの吸収を、しいたけに含まれるエルゴステロールが促進し、骨を丈夫にします。更にカルシウムの効果でストレス緩和も期待できます。しょうがで体も温まるので、特に冷え性の方におすすめです。



木城薬局

児湯郡木城町大字高城3848-3

TEL: 0983-32-2770

<http://satokan.com>



Follow Me!!



Instagram始めました！

※ご意見・ご要望等がありましたら、お気軽にスタッフに声をかけてください♪