



令和4年3月1日作成・発行

～お知らせ～

冬から春にかけての季節の変わり目は、昼夜の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。

体調を整えるためには、規則正しい生活と適度な運動、体内時計を整えることが大切です。

毎日同じ時間に起床する・朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びるようにする・毎日同じ

時間に食事を取る。(特に朝食は、1日のリズムを整えます)夜、明るい光を浴びないなどの方法

があります。規則正しい生活を送り、心身ともに健康な生活を送りましょう。



OTC紹介

【リスブラン 歯磨き粉】

- 冷たいものがしみる
- 口内炎が起きやすい
- 歯を磨くと血が出る
- 口臭が気になる
- 歯ぐきが赤く、腫れやすい

そんな方に
おすすめ!

昔ながらの 爽やかな塩味♪

【価格】

¥2,200-



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

【キムチとさつま揚げの卵煮】



1人分の栄養価と効果

- エネルギー/151kcal
- 塩分/2.2g

■こんな方におすすめ■

疲労・冷え性・肌荒れ・肥満

【材料】(2人分)

- 白菜キムチ・・・80g
- さつま揚げ・・・1枚
- 生しいたけ・・・2枚
- 万能ねぎ・・・1/4束
- 卵・・・2個



<A>

- みりん・・・大さじ1と1/2
- しょうゆ・・・大さじ1/2
- だし汁・・・1/2カップ
- 刻みのり・・・適宜

- ①…白菜キムチは汁気を絞ってざく切りにする。
さつま揚げは5mm幅に切り、生しいたけは軸を取って薄切りにする。万能ねぎは斜め切りにする。
- ②…鍋に①の白菜キムチ、さつま揚げ、生しいたけと<A>を入れて煮立てる。
- ③…煮立ったら万能ねぎを入れ、溶き卵を回し入れる。
- ④…卵が半熟になったら火を止める。器に盛って、お好みで刻みのりを散らす。



レシピポイント

火の通りやすい卵や万能ねぎを使った、手早く作れる一品です。
キムチの辛味成分カプサイシンには、代謝を活発にして身体を温める働きがあります。
代謝が落ちてやせにくくなったと感じる方にお勧めの食材です。



木城薬局

児湯郡木城町大字高城3848-3

TEL: 0983-32-2770

<http://satokan.com>



公式 LINE 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♪

