



令和4年4月1日作成・発行

～お知らせ～

飲みすぎ・食べ過ぎ・ストレスなどで胃もたれが…そんな時、どのように対処したらよいでしょうか。

胃の中の食べ物は通常、食後約2～3時間で消化されます。しかし胃の機能が低下すると、食べ物がなかなか消化されません。胃の中に食べ物が長時間たまっていると、胃もたれが起こります。

胃もたれの多くは時間とともに解消されていきますが、それまで待てないと思うときには、胃腸薬の助けを借りるという選択肢があります。また、規則正しく3食食べて、できれば毎回、30分程度の食休みをとりましょう。入浴時にゆっくり浴槽に浸かると血流が多くなり、胃もたれ改善につながります。

★OTC紹介★ 【ガスター10】

胃の不快感に！

セルフメディケーション
税 控除 対象 第1類医薬品



- ★過剰に分泌した胃酸をコントロール！胃痛・もたれ・胸やけ・むかつきに効果を発揮します。
- ★直径7ミリ。小粒で飲みやすい糖衣錠です。



【価格】

¥1,630-

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★ 【豚肉のねぎ焼き】

1人分の栄養価と効果

- ★エネルギー/380kcal
- ★塩分/1.3g

★こんな方におすすめ★

貧血・疲労・冷え性



【材料】(2人分)

- ★豚バラ肉（薄切り）・・・2枚（40g）
- ★塩・・・適量
- ★こしょう・・・適量
- ★長ねぎ・・・100g
- ★片栗粉（小麦粉でも可）・・・大さじ4
- ★卵・・・2個
- ★サラダ油・・・大さじ2
- ★ぽん酢しょうゆ・・・適量
- ★紅しょうが（千切り）・・・お好みで
- ★削り節・・・お好みで

- ①…豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味を付け、片栗粉をまぶす。長ねぎは小口切りにし、片栗粉をまぶす。
- ②…フライパンにサラダ油を熱し、豚肉の片面を焼き色が付くまで焼く。
- ③…豚肉を裏返して長ねぎをのせ、中央を少しくぼませて卵を割り入れ、ふたをして中火で焼く。
- ④…卵の表面が固まりかけたらひっくり返して、へらなどで押さえながら火を通す。
- ⑤…皿に置き、ぽん酢しょうゆをかける。あれば紅しょうがの千切り・削り節を乗せる。

レシピポイント

長ねぎの特有の香り成分である硫化アリルは、体を温め血行を促進させる効果があります。風邪をひいた時にもおすすめです。



木城薬局

児湯郡木城町大字高城3848-3

TEL: 0983-32-2770

<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♪