青ＢＡＴＯ　５月号

令和4年5月1日作成・発行

～お知らせ～

最近どうにもイライラしてしまう……そんなときは「深呼吸」がおすすめです♪
深呼吸を繰り返すと、「セロトニン」という物質が脳から送られます。
セロトニンは緊張を和らげ、体をリラックスさせる働きをする物質です。
また、夜ぐっすり眠るための手助けもしてくれます。さらに深呼吸は血圧を下げる効果もあります。
深呼吸は、まず息をしっかり吐き切った状態で背筋を伸ばし、鼻から深く息を吸い込みます。
吸うときの倍くらいの時間をかけて、口から息を吐いていきます。5回程度、繰り返してみましょう♪

◆◆ＯＴＣ紹介◆◆
【ヒアレインS】

コンタクトの上から使えます！

◆医療用と同成分配合！
◆眼の疲れ・乾き・異物感・かすみに
◆１箱２本入りでお得♪
◆目にしみない、優しいさし心地です

【用法・用量】
◆1回1滴、1日5～6回点眼してください

セルフメディケーション 税控除対象
要指導医薬品

【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◆◆
【簡単豚肉と野菜のレンジ蒸し】

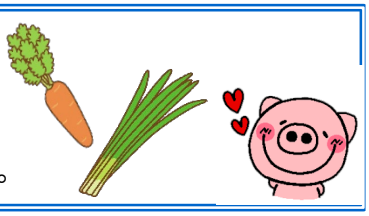
1人分の栄養価と効果
◆エネルギー/275kcal
◆塩分/1.1g

◆こんな方におすすめ◆
肌荒れ・疲労・風邪予防

【材料】(2人分)
◆豚肩ロース肉・・160g
◆もやし・・・・・2/3袋
◆にら・・・・・・1/2束
◆長ねぎ・・・・・10cm
◆にんじん・・・・30g
＜A＞
◆ぽん酢しょうゆ・大さじ2
◆ごま油・・・・・小さじ2

①…長ねぎは斜め薄切り、にらは4～5cmの長さに切る。
　にんじんは短冊切りにする。
②…豚肉を長さ2等分に切り＜A＞で和える。
③…耐熱皿に①・②・もやしを混ぜて盛り、
　ラップをかぶせ、電子レンジ（600W）
　で3分～3分半ほど加熱し、そのまま1分
　蒸らす。

レシピポイント
油を使わず、ヘルシー・エコな料理です。
電子レンジは余熱を利用して完全に火を通すと肉がパサつかずにおいしく
出来上がります。野菜は他にチンゲン菜やきのこを使うのもおすすめです。



さとかん薬局 山月店
延岡市山月町５丁目５６８３番地４５
TEL：０９８２－２１－１１５６

http://satokan.com

＼インスタグラム始めました／
Follow Me!!

※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♪