



～お知らせ～

薬局の名前が統一されました！

「佐藤幹薬局」は「さとかん薬局 本店」、「なのはな薬局」は「さとかん薬局 北新小路店」、

「木城薬局」は「さとかん薬局 木城店」と、全ての店舗が統一されました！

「さとかん薬局 山月店」の名前はそのまま、スタッフも変わりませんのでご安心ください♪

わかりやすくなった「さとかん薬局」を、今後もよろしくお願い致します。



OTC紹介 【シナルEXチュアブル錠】

肌の正常な働きをサポート



ビタミンCには、しみ・そばかすの抑制、コラーゲンの生成促進、鉄分の吸収促進、老化原因となる細胞の酸化を防ぐ働きなど【価格】様々な効果があります♪ 疲労やかぜ、ストレス抑制にも効果的です。

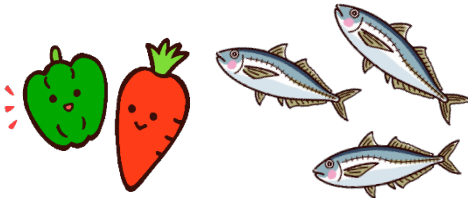
第3類医薬品

¥3,400-

OTCとは、医師の処方せんがなくとも薬局・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 【あじの南蛮漬け】



1人分の栄養価と効果

■エネルギー/272kcal

■塩分/3.3g

■高血圧・骨粗しょう症・疲労回復

【材料】(2人分)

- あじの切り身 ・ 2切れ
- 片栗粉 ・ ・ ・ ・ 適量
- 揚げ油 ・ ・ ・ ・ 適量
- 玉ねぎ ・ ・ ・ ・ 1/2個
- にんじん ・ ・ ・ ・ 30g
- ピーマン ・ ・ ・ ・ 1個
- 酢 ・ ・ ・ ・ ・ 80ml
- 砂糖 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ2
- 塩 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1
- だし汁 ・ ・ ・ ・ 100ml
- しょうが汁 ・ ・ ・ ・ 小さじ1

- ①…あじは食べやすい大きさに切り、軽く塩(分量外)をふり、15分以上置く。
- ②…玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンは細めの千切りにする。
- ③…フライパンに油をひかずに、野菜がしんなりするまで炒める。
- ④…酢、砂糖、塩、だし汁、しょうが汁を混ぜて甘酢を作り、炒めた野菜を入れてよく混ぜる。
- ⑤…あじから出てきた水分をふき取り、片栗粉をまぶして170℃に熱した揚げ油で30秒揚げ、揚げたてを甘酢の中に浸す。

レシピポイント

あじは良質のたんぱく質、骨生成に欠かせないカルシウム、コレステロールの上昇を抑える不飽和脂肪酸などが豊富。野菜のビタミン類や酢のアミノ酸は、あじの栄養と相性がよく、健康効果を高めます。疲労回復や生活習慣病予防にも働き、育ち盛りの子どもにもお勧めです。



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>



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♪