

つぼみつうしん

冬のおすすめ商品



● 黒豆茶（新商品）

あたたかい飲み物がほしい季節ですが、
カフェインの多い緑茶やウーロン茶、コーヒー・紅茶は
せっかく飲んでも、すぐに利尿作用で排泄されて
しまいます

黒豆茶だと

◎ノンカフェイン

◎黒豆のポリフェノールとアントシアニンが
美容と健康に効果的

◎ホットでもアイスでもおいしい



まとめて煎じ、お好みの温度でお召し上がり下さい
手軽においしく健康に！！

やかんで煮立たせてポットに入れておくと、いつでも
ホットなノンカフェイン飲料が手軽に摂れます。
おためしください。ひとふくろ780円です



第14号



平成24年冬

● 薬用入浴剤（新商品）



寒くなるこの時期はやはりお風呂がいちばん！
入浴は血液循環をよくし、気持ちリフレッシュします
薬草湯（はちふく）は八種の生薬成分が配合され
ちょっとした温泉気分を味わえます

週末などリラックスしたいときに
お使いください

● もっちり麦



当薬局いちばんの人気商品

ご飯に混ぜて炊くだけで、手軽に食物繊維がとれ
しかもおいしいと評判です



大麦は糖の吸収を抑え、
コレステロールを下げると言われています
また、お通じもよくなり、おなかの調子も整って
免疫力が上がります

待合室にレシピ集もあるので参考にしてください！

〒869-1108
菊池郡菊陽町光の森3丁目17-7
Tel 096-201-8660
Fax 096-201-8661



文責:小田久美子

❄️ 冬の脳梗塞に注意 ❄️

● 血圧管理

寒くなるとだれでも血圧が高くなります。
特に朝起きてすぐは要注意！
夜の間に働いていた副交感神経と、朝からの活動
そなえる交感神経が入れかわるときなので、
体調の変化も出やすくなります。

朝 起きてすぐは、

- ・ 急に無理に体を動かさない
- ・ 起きてすぐに湯ざましを飲む
- ・ 家の中での温度差に注意する
など、気をつけましょう！



● 塩分摂取

ふだんの味付けに慣れてしまうと、塩分などあまり
考えないものですが、もう一度食生活を見直して
みましょう。

何gと言われても漠然としてわかりにくいので
待合室に置かれている塩分早見表などを
どうぞ参考にしてください