

★ 毎月保険証の確認をさせて頂いております。ご協力お願いいたします。  
 ★ お薬手帳をお持ちの方は処方箋と一緒にご持参ください。



あなたは

# 疲れを感じていませんか？

ストレス社会の現代、約8割の人が疲れを感じています。  
 食欲欠の秋、つい食べすぎてしまっていないですか？  
 食事からとった糖質は重要なエネルギー源でも、スムーズにエネルギーに変わらないと疲労のもとがたまってしまいます。

疲れに！

二葉薬局おすすめの商品

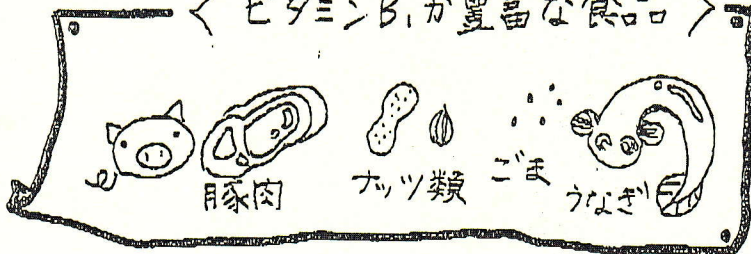


- 肩・腕・足の疲れには
- ・ 栄養
  - ・ 睡眠
  - ・ 入浴
  - ・ ストレッチ、マッサージ
  - ・ サプリメント
  - ・ ツボ押し



ビタミンB1には疲れのもとを分解する働きもあります。

＜ビタミンB1が豊富な食品＞



※ 糖分を多くふくんだ飲料や加工食品のとりすぎには注意しましょう。

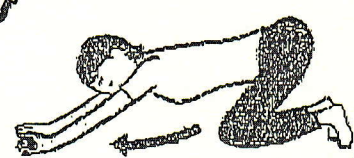
精神的な疲れには

- ・ アニマルセラピー
- ・ アロマセラピー
- ・ ハーブティー
- ・ 笑い
- ・ 音楽
- ・ 適度な運動 等

**疲れを上手に解消し元気の毎日を過ごしましょう！**

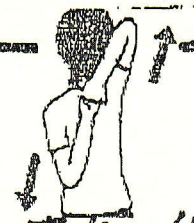
# 1日の疲れを取る「ワンツーストレッチ」!!

①



☆肩から背中を伸ばす!!  
腰の位置をキープし、両手を少し引く  
前へ。

②



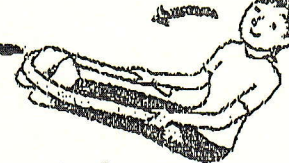
☆肩の筋肉を伸ばす!!  
両手をうしろで、大きく、息を吐きながら、  
引く(引く)。左右の手をかえて、もう一度トライ!!

③



☆ももの内側  
ひじでももの内側を押し、息を吐きながら前傾。

④



☆ももの外側  
背筋をまっすぐに保ち前傾、同時にタオルを引きながら、ひじを曲げていく

※1日3セットを目標にしてみよう!!

## ☆ビタミンB1たっぷり!豚肉を使ったレシピ☆

### 長いもと、豚たまのトんにく味噌バター

#### 材料(4人分)

長いも	...	1/2本
豚たまのトんにく肉	...	150g
A しお	...	少々
A サラダ油	...	小さじ1
鶏がらスープのもと	...	小さじ1/2
B 水	...	大さじ2
B みそ	...	大さじ1
B にんにくのすりおろし	...	1片分
バター	...	5g
ねぎの小口切り	...	適量

⑧ エネルギー  
134 kcal

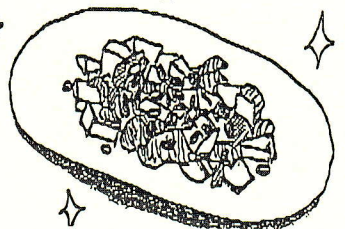
⑨ 調理時間  
約15分

#### 作り方

- (1) 長いもは、皮をむいて食べやすい大きさに切る。豚肉はビニール袋に入れて、Aを加えてよくもむ。
- (2) フライパンに油を熱し、(1)の豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、(1)の長いもを加えて炒める。
- (3) 鶏がらスープのもと、Bを加えて炒め合わせ、火を止めてバターを加え、全体をからめる。
- (4) 器に盛り、ねぎを散らす。 完成!! ☆

#### ちなみに...

玉ねぎ、にんにく、ねぎなどは、  
ビタミンB1の吸収を高め、  
疲労回復や抵抗力を高めます!!



地域の皆様の健康のために 健やか生活応援団

## 二葉薬局グループ

H.P <http://futaba-gr.co.jp/>

(有)二葉薬局  
二葉薬局  
二葉薬局 堤

0984(22)8244  
0984(25)5500  
0984(25)0373

二葉薬局 野尻  
二葉薬局 細野  
二葉薬局 高原

0984(44)2828  
0984(21)0770  
0984(25)8011