

あしたば薬局南7条店

スタッフおすすめ

商品をご紹介！

処方箋がなくても

ぜひ店内へどうぞ！

Vol.11　2024.3

大人のためのミルクプロテイン

ミルクプロテインは味の良さと、筋肉の

合成促進に優れていること。 体内では

作り出すことのできない必須アミノ酸が

バランス良く含まれています。

一日に必要なタンパク質は、18～64歳で

男性65g、 女性50gが推奨量。

タンパク質50gの目安は、赤身の牛肉

約230g、卵8個半程度。

一つの食材から全てを摂取しようとしても

なかなか難しい…。

バランスよい食事をしていると不足する

ことはないのですが、ダイエットやご高齢に

よる食欲の低下、カップラーメンとおにぎりで食事を済ませるなど、日常生活でもタンパク質不足が潜んでいます。タンパク質不足から肌荒れや筋力低下、疲れやすく免疫力も落ちます。しかし、タンパク質を食事から摂ろうとすると、一緒に炭水化物や脂質も合わさってカロリーオーバーとなる可能性もあります。毎日の食事にミルクプロテインをプラスすることで、手軽に良質なたんぱく質が補えます。コーヒーやヨーグルト、コーンスープやカレー、パンケーキやお好み焼きなど、食事を作るときにも使えます。

極上　紀州南高梅　しそ・はちみつ

国産の紀州南高梅を使った、塩分3%で超減塩の美味しい

梅干しです。通常の梅干しは、1個あたり約1g〜2.5gの塩分

が含まれていますが、1個あたり塩分量が約0.4gの超減塩の

梅干しです。梅干しに含まれるクエン酸が疲労物質である乳酸

を分解します。また、ミネラルやポリフェノールなど梅の成分は、

昔から健康に良いと言われています。

テルモ血糖測定器　取扱いしています。

穿刺器具と針を一体化した使い切りタイプの採血器具と、測定器

のセット。簡単に血糖値が測定できます。

使い方は薬剤師が直接ご説明しますので安心です。



あしたば薬局南7条店

〒064-0807

札幌市中央区南7条西17丁目1-8（若浜医院様となり）

TEL:011-533-4193　FAX：011-533-4194