サンキュードラッグ・マガジン

読む救急箱 Magazine

2017 冬号

39 DRUG
皆様のサポート係になります。

¥0
ご自由にお持ちください。
Take Free

アンケートに答えてお買物券をもらっちゃおう！

詳しくはウラ面をご覧ください。

ドクターに聞きました
つらい「花粉症」耳鼻科で受診も視野に

特集1 市販薬の選び方
薬剤師の花粉症対策！

特集2 簡単だけどプロの味！
うまかだし7品レシピ

表紙モデル 門司区在住 （左）小出 結衣（ゆい）ちゃん 5歳（右）永田 希良（きら）くん 4歳 撮影場所：プレミアホテル門司港

お客さま
表紙モデル募集中

小学生以下の元気なお友だち2～3名さま、1グループでお申し込みください。

掲載希望のお子さま全員のご氏名・年齢と全身写真および、保護者様のご氏名、ご連絡先の住所・電話番号をご記入の上、下記の宛先からご応募ください。

〒801-0825北九州市門司区黒川西3丁目1番13号
株式会社サンキュードラッグ 読む救急箱「表紙モデル募集」係

※なお、郵送いただいた写真などは返却できませんので予めご了承ください。
また、結果発表は採用の方へのご連絡のみとさせていただきます。

下関市 北九州市 近郊での撮影となります

サンキュードラッグマガジン 読む救急箱
株式会社サンキュードラッグ1月1日発行
〒801-0825北九州市門司区黒川西3丁目1番13号
電話番号093-341-3111（代）

Take Free

アンケートに答えてもらっちゃおう！

後日抽選で50名様にサンキュードラッグからお買い物券500円分をプレゼントいたします。

※お買い物券のご利用にあたっては調剤専門店は除きます。

お買い物券を 抽選で50名様に プレゼント！

下記のアンケートをご記入のうえ、サンキュードラッグ各店舗のレジスタッフにお渡しください。

2/28（火）まで

※ご応募はお一人様1回に限ります。また当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

社長コラム

2014年11月スタート以来、6万人以上のお客様にご利用いただいてきたドラポン！が新しくなりました。従来から大人気の「サンプル進呈券」は、内容そのままに、スマホだけでなく、普通の携帯からもご利用いただけます。さらに1月からは、様々な商品やサービスの割引を受けられる「ドラく～ポン！」がスタート。サンキュードラッグの商品はもちろんのこと、地元の様々なお店やレストランでのご優待が始まります。生活や医療・美容のお悩みを解決する読物や動画も充実していきます。

ドラポン！会員になるには、携帯やスマホをご用意の上、お手持ちのマリカカードの会員番号といくつかの必要事項を入力していただくだけ！操作がお分かりにならない場合は、店頭で従業員がお手伝いさせていただきます。早く申し込むほど多くの特典を手にできます。まずはお申し込みを！

（株）サンキュードラッグ
代表取締役社長 平野 健二

サンキュードラッグマガジン「読む救急箱」へのご意見をお寄せください。

■ 内容の良かったページを教えてください

☐ ドクターに聞きました ☐ 薬剤師の花粉症対策 ☐ うまかだしレシピ
☐ お風呂で乾燥ケア ☐ 企業訪問 ☐ ベビー特集
☐ 漢方相談室 ☐ おすすめ商品 ☐ ペット情報局

■ 誌面はいかがでしたか？ ☐ 読みやすい ☐ 読みにくい

■ 次号もご覧になりたいと思いますか？ ☐ 見たい ☐ どちらでもない

■ 本誌をご覧になり、実際に購入した商品がありましたら感想をお聞かせください

■ 希望の記事テーマや気になる事、または店頭で気になる商品などありましたらお知らせください

サンキュードラッグポイントカード「マリカ」裏面の会員コードをご記入ください。

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

〒
ご住所

お名前 年代 ☐19歳以下 ☐20歳代 ☐30歳代 ☐40歳代 ☐50歳代 ☐60歳以上

サンキュードラッグ杯 グランドゴルフ大会

平成28年10月6日に下関エリア、翌々週の18日には北九州エリアにて、恒例のサンキュードラッグ杯グランドゴルフ大会が快晴の中で開催されました。

下関エリアでの優勝者2名、北九州エリアでの優勝者3名をご紹介いたします。

ホームレス自立支援 募金活動

サンキュードラッグでは、店舗で募金していただいた金額に同等を上乗せして、NPO法人北九州ホームレス支援機構に寄付しています。

2016年 10月度募金金額

（お客様募金額）127,258円＋（弊社上乗せ金額）127,258円

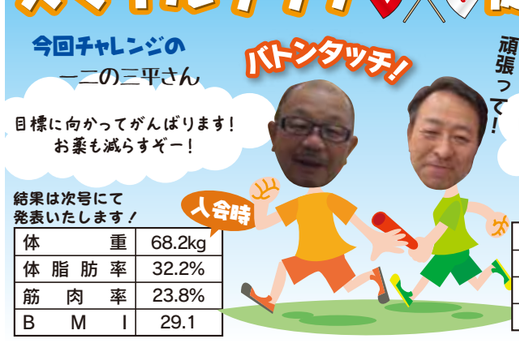
合計254,516円

累計金額

平成28年 10月締の段階で 11,834,172円

ご協力ありがとうございました。

スマイルクラブ 健康リレー



結果は次号にて発表いたします！

	入会時	現在
体重	80.2kg	76.2kg
体脂肪率	32.4%	25.1%
筋肉率	26.5%	29.6%
BMI	28.2	26.8

次号の発刊は 4月上旬の予定です。

今年の花粉飛散量は昨年の約2倍！

つらい「花粉症」耳鼻科で受診も視野に

冬から春にかけて多くの人が悩む「花粉症」。症状の程度は花粉の量に比例しますが、今年の福岡県の花粉飛散量は前シーズンの1.5～2倍、非常に多くなると予想されています。市販の薬で症状が緩和されないときは医療機関で受診する道もあります。耳鼻科ではどのような治療が行われているのか、一枝みみ・はな・のどクリニックの院長・江島正義先生にうかがいました。

Q 耳鼻科ではどのような花粉症治療を行うのですか？

A 花粉症の症状の緩和、治療の方法は大きく、**❶抗原回避** **❷薬物療法** **❸手術**の3つに分けられます。このうち、花粉が飛んでいる時期に行うのは主に薬物療法。耳鼻科では飲み薬と、スプレー式の点鼻薬の併用が一般的です。毎年、花粉症になる人や、アレルギー検査などで自覚がある人は花粉が飛び始める1週間くらい前から薬を飲み始めますが、多くの方は症状が出てから受診されます。薬は症状を抑えるものなので、発症後の受診でも効果は期待できます。

花粉症の症状は、鼻水、くしゃみ、目のかゆみなど限られていますが、症状の重さ・軽さの程度はその時々の花粉の飛散量で変わります。そのため、今まで市販の薬で対処していた人が、ある年に急に症状が重くなり耳鼻科を受診するケースも少なくありません。

Q 市販の薬と耳鼻科で処方される薬の違いは？

A 耳鼻科では抗ヒスタミン薬を含む薬を処方することが多いのですが、一概に花粉症の薬といっても様々に種類があります。効果と副作用の出やすさを体質で判断するのはもちろんですが、例えば車の運転をする人には眠くなる成分を含まないもの、勤務時間が不規則な場合は服用の時間帯を選ばない薬など、生活習慣まで考慮しながら処方を行うのも医療機関の特徴といえるでしょう。

また、内服薬と併用する「スプレー式の点鼻薬」については市販薬と医療用医薬品とでは、はたらきそのものに大きな違いがあります。気をつけなければならないのは使い方です。市販の点鼻薬のうち血管を収縮させる作用があるものは、即効性を実感できる代わりに副作用が大きいことはあまり知られていません。すぐ効くからといって使用上の注意を無視し、1日何度も、また長い期間使い続けているとかえって鼻づまりを悪化させる危険性があることは覚えておいていただきたいことです。

一方、耳鼻科で処方する点鼻薬はベースの炎症を抑えるものです。時々「耳鼻科の点鼻薬は効かない」と言う方がいますが、そもそも即効性ではなくジワジワ効いてくる縁の下の力持ちのような役割。作用自体が市販薬とは別物なのです。

Q 花粉症は完治できますか？

A 花粉症の薬は症状を抑えるもので、治すものではありません。花粉症の完治、いわばアレルギーの体質改善に唯一効果が期待できるのは「免疫療法」です。アレルギーの原因となる物質を少しずつ体に入れて抵抗力をつけていく方法で、なかでも近年スギ花粉症の体質改善に取り入れられているのが「舌下免疫療法」です。基本的に自宅で行うもので、毎日数滴の薬を舌の下に垂らすだけ。簡単で痛みもありませんが、大変なのは、起こりうる副作用を理解しておくことと、根気強く服用を続けなければならないこと。効果が出るまでに2～3カ月、体質改善に至るには3年程度続ける必要があります。また、服薬後は激しい運動ができないなど生活上の制約もいくつかあり、続けるには強い意志が必要でしょう。しかし、有効率が約80％という体質改善に効果的な治療法であることに違いはなく、いずれ妊娠を考えている女性や、お子さんの将来を考えるお母さん方からの問い合わせが多い治療法です。

Q 耳鼻科を受診した方がよい見極めポイントはありますか？

A あえて受診の見極めラインをいうとすれば、日常生活に支障が出ていないかどうか。目のかゆみや止まらない鼻水も、本人がガマンできる範囲であったり、市販の薬で症状が緩和されるなら問題はないでしょう。しかし、イライラしたり、仕事に集中できない、眠りにくいなど、症状によって生活に影響が出てつらいときは、専門医の診察を受け医療用の薬に頼るのも手立てのひとつです。市販薬で済ませる場合も薬の服用を安易に捉えないこと。特に初めて使う薬は薬剤師に相談し正しく服用することが、安全性、また薬の効果を高めるうえでも大切です。

一枝みみ・はな・のどクリニック　江島 正義 院長

平成15年　大分大学医学部卒業、福岡市民病院、九州大学病院、九州中央病院、九州がんセンター 頭頸科、九州厚生年金病院、九州大学病院、北九州市立医療センター 耳鼻咽喉科部長を経て、平成28年6月　一枝みみ・はな・のどクリニック開院

耳鼻咽喉科
一枝みみ・はな・のどクリニック
福岡県北九州市戸畑区一枝2-3-26
☎093-616-2812

入場無料

健康セミナーのお知らせ

つらい花粉症！
ドクターが語る最新治療法

日時　平成29年 2月18日(土)
13:30開場　14:00～開演(予定)

場所　一枝市民センター
北九州市戸畑区一枝1-8-1

定員　80名　定員になり次第、受付終了とさせていただきます。

●お問い合せは
サンキュードラッグ 一枝薬局 tel.093-873-2139まで

薬剤師がおすすめ！ 今シーズンの花粉症対策商品！

一般医薬品&アイテムでSTOP!花粉症

店頭に並ぶ花粉症対策の一般医薬品、種類が多すぎて迷っていませんか。症状に合うものを選ぶことに加え、生活スタイルに合わせて選ぶのも薬の効果を実感することができるポイントです。
まずは内服薬をベースに、鼻にさす点鼻薬、目のかゆみをとる目薬などを併用し、つらい花粉症を乗り切りましょう。

目・目もとのかゆみに

＼テカらない治療薬！／

目のまわりがかゆ〜い！

季節の変わり目や花粉、乾燥の時期に目のまわりがかゆくなる、かぶれる方におすすめのかゆみ止め。非ステロイドの治療薬。

資生堂薬品 IHADA プリスクリードi
〈本体価格〉900円〈税込〉972円
第２類医薬品　1月中旬から販売予定

＼医療用医薬品の成分を配合！／

とにかくかゆい！ガマンの限界

アルガード至上、全有効成分最大濃度配合

ロート アルガード
クリアブロックZ（左）
クリアマイルドZ（右）
13ml
〈本体価格〉1,800円
〈税込〉1,944円
第２類医薬品

花粉をブロック！

花粉自体を寄せつけません！

＼メークの上からでも使えます！／

花粉の吸着を防止するスプレー！

お出かけ前にシューっとひとふきするだけで、ミクロの霧でコーティング。花粉やPM2.5をブロックし、肌と髪に寄せつけません。

資生堂薬品 IHADA アレルスクリーン
50g〈本体価格〉900円〈税込〉972円
1月中旬から販売予定

衣類を花粉から守る！

花粉が衣類につくこと自体を防ぐ。

花王
リセッシュ 除菌EX Plus
プロテクトガード 360ml
〈本体価格〉349円〈税込〉376円

いつもの洗濯で花粉対策！

静電気をガードして、衣類に花粉が付着するのを防ぎます。

P&G レノア本格消臭 各種 580ml
〈本体価格〉329円〈税込〉355円

強力遮断！

超立体構造でぴったりフィットするので、どこにもスキマを作らず、ウイルス飛沫・花粉の侵入をしっかりブロック。

ユニ・チャーム　1月中旬から販売予定
超立体花粉用マスク 各種10枚
〈本体価格〉285円〈税込〉307円

内服薬

花粉症対策の１番人気！

サンキュードラッグ
薬剤師 庄野 茂徳

＼医療用で処方されている成分と同容量配合／

日中に眠くなりたくない方に！

鼻炎薬の中でも眠気のリスクがほぼないのが「アレグラFX」。仕事中に集中力を落としたくないなど日中の眠気をガードしながら鼻水を止めたいときに。昨年秋から第２類医薬品になり、ドラッグストア等でより購入しやすくなりました。

久光製薬
アレグラFX　14錠〈本体価格〉1,315円〈税込〉1,420円
28錠〈本体価格〉1,886円〈税込〉2,036円
第２類医薬品

漢方薬派におすすめ！

花粉症に用いられるもっとも代表的な漢方処方です。もちろん、眠くなる成分は入っていません。食前または食間など空腹時の服用をおすすめします。

小青竜湯（しょうせいりゅうとう）10包
〈本体価格〉1,280円〈税込〉1,382円
第２類医薬品

早く止めたい鼻水に！

鼻水を早く止めたい時にお勧め。アレルギーを抑える成分だけでなく、鼻水が出にくくする成分も配合されています。す。ただし、眠気や喉の渇きなどにご注意を。

セピー鼻炎ソフトN
12カプセル〈本体価格〉980円〈税込〉1,058円
24カプセル〈本体価格〉1,480円〈税込〉1,598円

点鼻薬・洗浄液

鼻づまりに即効内服薬と併用

内服薬でどうしても鼻づまりが治まらないときに頼りにできる「ナシビンMスプレー」。持続性があり１日１回でも長く効きます。

サトウ製薬 ナシビンMスプレー
8ml〈本体価格〉1,380円〈税込〉1,490円
第２類医薬品

鼻の中の花粉を洗い流す

外で吸いこんだ花粉が鼻の中や奥に残っていることも多く、これが室内で症状を長引かせる原因にも。衣服についた花粉を落とすように、帰宅後の「鼻うがい」を習慣に。

小林製薬 ハナノア
〈本体価格〉759円〈税込〉819円

みんなのレシピに栄養士がアドバイス！
誰でもカンタンにプロの味！

八年庵 うまかだしの1週間レシピ

博多だし屋のうまかだし 16包
〈本体価格〉900円 〈税込〉972円

うまかだしを使った一般公募のレシピに栄養士がワンポイントアドバイス！

サンキュードラッグ
管理栄養士 佐藤（さとう） ちづる

カンタン度 ★★★★☆

10分で料亭の味! 高野豆腐と椎茸の煮物

〈2人前〉

材料
- うまかだし…1袋
- 高野豆腐…2枚
- しいたけ…2個
- にんじん…少々
- 絹さや…2個

作り方
1. 水600mlに対してうまかだし1袋で出汁をとる。
2. しいたけは飾り切り、人参は輪切り、絹さやは筋をとる。
3. 1の鍋に高野豆腐を戻さず入れ、しいたけ、にんじんを加え中火で10分煮る。
4. 最後に絹さやを加えてサッと煮て出来上がり！

栄養士のワンポイント!
バランスのとれた1品ですが、さらに工夫するなら生シイタケを干しシイタケにチェンジ。ビタミンDが加わることでカルシウムの吸収をより高めるレシピにレベルアップできます。

カンタン度 ★★★★★

簡単!マグ茶碗蒸し

〈2人前〉

材料
- 水…400cc
- うまかだし…1袋
- 卵…2個

作り方
1. マグカップに水200ccと出汁パックを入れてラップをする。
2. 電子レンジで3分(600W)温めて出汁パックを取り出す。
3. 出汁が少し冷めたら、卵を1つマグカップに入れてかき混ぜる。
4. ラップをせずに1分～1分半レンジで加熱。

栄養士のワンポイント!
つるんと食べられる温かいたまご料理として、この茶碗蒸しは簡単。たまごはたんぱく質なので、具材にキノコや野菜を加えて食物繊維やビタミンが補えると栄養バランスもアップ。

カンタン度 ★★★☆☆

大根と肉団子のあったか煮

〈2人前〉

材料
- 水…400ml
- 大根…1/3本
- うまかだし…1袋
- みそ…大さじ1
- 薄口醤油…大さじ2
- みりん…大さじ1
- カイワレ…お好みで
- 肉団子…200g ※

※鶏ミンチに卵小1個、ネギのみじん切り、生姜、片栗粉大さじ2を混ぜ一口大の団子を作る。

作り方
1. 鍋にうまかだしと水を入れ、沸騰直前に出汁パックを取り出す。
2. 鍋に調味料と大根を入れ、柔らかくなるまで煮る。
3. 肉団子を入れ、火が通ったら、お好みでカイワレをのせます。

※アレンジとして最後にカレーパウダーを入れてもGOOD!

栄養士のワンポイント!
醤油・みりん・ソースなど調味料とも相性がよく、煮物がおいしく仕上がる「うまかだし」。塩味を加減しながらニンジンや白菜、カボチャなどお好みの冬野菜も加えてみましょう。

カンタン度 ★★★★☆

とろとろホカホカ! 白菜のとろろ鍋

〈2人前〉

材料
- 豚肉(薄切り)…300g
- 白菜…1/8個
- 白ネギ…1本
- 豆腐…半丁
- 山芋…300g
- きのこ類…お好みで
- うまかだし…1袋
- 水…500ml

★薄口醤油…大さじ2　みりん…大さじ1

作り方
1. 鍋にうまかだしと水を入れる。沸騰直前に出汁パックを取り出す。
2. 鍋に★→豚肉→山芋以外の残り材料の順で全てを入れ中火で煮込む。
3. 火が通ったら山芋を上からかけて出来上がり。

栄養士のワンポイント!
お肉と野菜でバランスがとれる鍋料理。白ごはんを別添えにして、雑炊は翌日の朝やお昼にまわすのもアイデアです。雑炊で1食を済ます場合はタマゴや野菜など具材にひと工夫を。

カンタン度 ★★★★★

作る時の洗い物ゼロ 和風カレーうどん

〈2人前〉

材料
- レトルトカレー…2人前
- 袋うどん…2袋
- うまかだし…1/2袋

作り方
1. 出汁の袋を破り半分を大きめのお椀に取り出す。
2. 水大さじ2を入れて混ぜる。
3. うどんをレンジで1袋あたり1分温める。
4. お椀の出汁に冷たいままのカレーを入れ混ぜる。
5. 温めたうどんにカレーをかけさらにレンジで3分加熱(500W)して出来上がり！

栄養士のワンポイント!
うどんとカレーは炭水化物×炭水化物。ここに豆腐サラダを添えればビタミンとたんぱく質が補えてベストですが、時間のないときはチューブのショウガなど薬味を加えるだけでも◎。

カンタン度 ★★★★☆

誰でもプロの味! 卵チャーハン

〈2人前〉

材料
- うまかだし…1袋
- ご飯…お茶碗2杯
- 卵…2個
- 刻みネギ…少々
- 醤油…小さじ2

作り方
1. 卵をかき混ぜ醤油を入れる。
2. 熱したフライパンに油を引き、卵を入れ30秒したらご飯を追加し混ぜる。
3. うまかだしを袋から出してフライパンに入れ混ぜる。
4. お皿にとり、ネギを振りかけて出来上がり。

栄養士のワンポイント!
副菜として野菜のスープや炒め物を添えるとビタミンC・食物繊維を補えます。「うまかだし」には塩や醤油がすでに入っているので調味料は味をみながら調節しましょう。

カンタン度 ★★★★☆

うまかだしの和風パスタ

〈2人前〉

材料
- パスタ…2人前
- ツナ缶…1缶
- キャベツ…1/4個
- うまかだし…1袋
- オリーブオイル…少々
- 醤油…少々

作り方
1. パスタを鍋で茹でる(塩大さじ1)
2. 麺の引き上げ1分前にキャベツを鍋に入れる。
3. 麺とキャベツを引き上げ、ボールに移す。
4. 3にツナとうまかだしを入れ混ぜる。
5. 醤油、オリーブオイルで味を整える。

栄養士のワンポイント!
水に溶けやすいキャベツのビタミンC。余裕があるときは麺と一緒に茹でず、レンジで別加熱しましょう。しめじなどキノコ類も一緒にチンして加えれば食物繊維もさらにプラスに。

お風呂de保湿ケア

冬限定の切り替えもアリ！「守る派」or「与える派」保湿対策のススメ

サンキュードラッグ
コスメ担当 明日 忍（あけび しのぶ）

肌のカサカサが気になる季節。乾燥して敏感になっている冬は、保湿アイテムも慎重に選びたいところ。何か手を打ちたい派は肌に潤いを「与える」アイテムを、もともとデリケートなタイプは肌本来の潤いを「守る」アイテムを投入してみましょう。

刺激に敏感な肌は“やさしく守る”「守る派」

セラミドの代名詞「キュレル」シリーズ

顔は手で洗うのに、体はゴシゴシこするの？

乾燥がピークのこの時期だけでも！

守りながら汚れを流す

腕や足など全身がカサカサするなら、肌が持っている潤い成分まで洗い落としてしまっている可能性が。汗や汚れをすっきり流しながら、肌の必須成分セラミドをキープするのが低刺激性のボディウォッシュ。

花王 キュレルボディウォッシュ
420ml
〈本体価格〉1,000 円〈税込〉1,080 円
詰替
〈本体価格〉750円〈税込〉810円

ボディウォッシュ

美肌の人はやっている“全身手洗い”

泡状で出てくる「泡ウォッシュ」ならネットでの泡立ても不要。きめ細かな泡はボディウォッシュと同じ低刺激性で、デリケートな赤ちゃんの肌を手洗いしてあげるのにもおすすめです。

花王 キュレルボディ泡ウォッシュ 480ml
〈本体価格〉1,200 円〈税込〉1,296 円
詰替
〈本体価格〉870円〈税込〉939円

赤ちゃんの肌にも使える入浴剤！

潤い成分で全身を包む

入浴でやわらかくなった肌の角質層に潤い成分セラミドをしっかり浸透させましょう。つかるだけでセラミドを全身にまとえる入浴剤です。

花王 キュレル入浴剤 420ml
〈本体価格〉1,000 円〈税込〉1,080 円
詰替
〈本体価格〉743 円〈税込〉802 円

入浴剤

チクチクの原因！水道水の塩素を除去！

気になるお湯のチクチク刺激に

「SOD薬用入浴剤」は残留塩素を除去するバスソルト。入浴が快適になるだけでなく、残り湯を洗濯に使えば衣服に塩素が付着することも防げて敏感肌には一石二鳥です！

SOD 薬用入浴剤 1300ｇ
〈本体価格〉2,191 円〈税込〉2,366 円

低刺激の定番「ミノン」から発売

表は、ふわ、ふわ 裏はしっかり！

肌にやさしい基礎化粧品でおなじみの「ミノン」から弱酸性ボディタオルが新登場。

第一三共ヘルスケア
ミノンボディタオル
〈本体価格〉900円
〈税込〉税込972円

乾燥が気になる肌は“潤いを与える”「与える派」

保湿成分が洗い流されないボディソープ

冬だけでも何か保湿ケアを！

乾燥の季節。少しだけリッチな潤い系ボディーソープはいかが？

新登場の「ハダカラ ボディソープ」。注目は“日本初の吸着保湿処方”。肌に吸着しやすい形に変化する新開発の保湿成分が「洗う」と「潤う」を同時に実現！大手メーカー・ライオンが胸を張るこの冬の自信作です。ぜひお試しください！

ライオン ハダカラ ボディソープ
500ml〈本体価格〉599円〈税込〉646円
香りはフローラルブーケ・フルーツガーデン・リッチソープの3種類。いずれも用量・価格は同じ

ボディウォッシュ

クリームが続かない…おサボり派が注目！お風呂で使える洗い流すボディローション

お風呂の中で保湿ケア！

お風呂上がりに保湿をした方が良いのは分かっているけど続かない、面倒、すぐ寝巻きに着替えたい…そんな人にピッタリなのが「ニベアインシャワーローション」。浴室の中でローションを全身に伸ばし、シャワーで洗い流せばOK。

花王 ニベアインシャワーボディローション
やさしいフローラルの香り 200ml
〈本体価格〉599円〈税込〉646円
ホワイトフローラルの香り 200ml
〈本体価格〉599円〈税込〉646円

乾燥する季節だけでも使ってみませんか？

ボディークリームがよく馴染む！

クリームの前にシューッとひと吹き

お風呂あがりに塗るボディクリーム。いまひとつ伸びが悪くて塗りにくい…そんなストレスを解決するのが保湿ミスト。シューッとひと吹き、肌に潤いの下地をつくることでクリームの肌なじみも上々に。ミネラルを豊富に含む湧水由来の「ラロッシュポゼ」は顔にも使えるやさしい成分。敏感肌にもおすすめです。

ラロッシュポゼ
ターマルウォーター 150ｇ
〈本体価格〉2,200 円〈税込〉2,376 円

異国情緒ただよう雰囲気の中で楽しめる 本格アメリカンスタイル、熟成肉のステーキ

2016年10月、「プレミアホテル門司港」としてリブランドオープン。なかでも注目したいのが、2015年12月、館内にできた北九州初の本格アメリカンスタイル・ステーキハウス「RED&BLACK」です。

看板メニューのブラックアンガスビーフのプライムステーキ

食欲をそそる演出も満載！カップルやファミリー層に人気

北九州初の本格アメリカンスタイル・ステーキハウスというだけあって、オープン当初から地元のカップルやファミリー層などの利用も多いという「RED&BLACK」。客席までの導線も、食欲をそそる演出がなされてありました。

エントランスから店内に入ると、まず迎えてくれるのが冷蔵庫の中に収納されている熟成肉。迫力のある大きさに、度肝を抜かれます。肉を見入っていると、なにやら鼻をくすぐるおいしそうな香り。歩を進めると、ガラス越しに肉を焼いているグリルを眺めることができるのです。

全部で48席ある店内は、1800年代後半のアメリカをイメージした作り。7メートルある高い天井が開放感を与えます。屋外という設定から壁面はレンガ、照明もウッドデッキのような設えで異国情緒たっぷりです。大きなガラス窓からは門司の街並みを臨むことができ、雰囲気も抜群。デートなどに利用されるのも納得です。

熟成肉は専用の冷蔵庫で徹底管理して熟成させています

噛むごとに味わい深い、おいしい熟成肉の秘密

同店の人気の秘密は、厳選した肉。アメリカンスタイルと銘打つだけに、メインのメニューはアメリカ牛の最高品質であるブラックアンガスビーフを使用し、ランチで1800円～、ディナーコースでも3800円～というコストパフォーマンスのよさにも定評があります。

「まだ日本ではブラックアンガスビーフという名前は珍しいかもしれませんが、脂肪分が少なく赤身が多いのが特徴です。これを30日熟成させたものをお出ししております。当店では熟成方法にもこだわり、温度、湿度、風を徹底管理して熟成させる〝ドライ・エイジング〟法を採用しています。肉本来のおいしさを味わいたい方におすすめですね」とは、副料理長の倉地大さん。

さらに、ご希望の方には佐賀和牛の黒毛牛や、熊本県のあか牛の熟成肉も準備（ただし、料金は加算されます）。肉質に合わせて熟成度も研究しているため、佐賀和牛で50日間、あか牛で14日間熟成させ、肉が持つおいしさを最大限に高めているんだそうです。

厨房のグリル。遠赤効果で熟成肉が味わい深く仕上がります

ディナーコースは税別3,800円～とリーズナブル

1800年代後半のアメリカの屋外を模したという店内は、天井高で開放感も抜群！

アニバーサリー用に、粋な演出も実施

〝脂肪分が少なく赤身が多い熟成肉〟というのが話題を呼び、筋トレ中の方はもちろん、ダイエット中の女性からも支持されている同店。当然のことながら、誕生日や記念日などの利用も多いそう。そこで「予約時にその旨スタッフにお伝えいただければ、ちょっとした演出のお手伝いをさせてもらっております。例えば、誕生日であればデザートのプレートにお祝いのメッセージを書いたり、窓側の席のお客さま限定になりますが、ガラス越しに眺めることができる花火とスタッフのバースティソングでお祝いさせてもらっています」と倉地さん。最近ではこれが口コミとなってわざわざ遠方から来てくださるお客さまもいらっしゃるほど人気なんだとか。ちなみに、別途2000円（税別）でホテル特製のホールケーキの用意も可能だそうです（ケーキの種類や予約方法などは直接お問い合わせください）。人気店なので、特に週末のご利用はご予約をおすすめいたします。

アニバーサリーでの利用のお客さま対象に、ここで花火をしてガラス窓越しに楽しんでもらう演出も

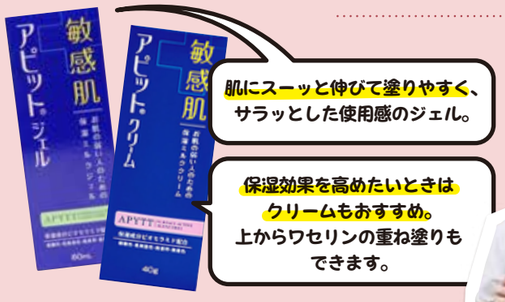
読者プレゼント！
お料理ご注文いただいたお客様に
ドリンク1杯サービス
ご注文の際にドラポン！内のクーポンをご提示ください。
利用期限は 2017年 3月14日まで
［今回掲載の企業情報］
本格アメリカンスタイル ステーキハウス「RED&BLACK」
TEL.093-321-6662
北九州市門司区港町9-11（プレミアホテル門司港内）
営業時間 11:30～14:30.LO、17:30～20:30.LO
QRコードから 今すぐ登録！ 会員登録はこちらから
※会員登録をするためには、ドラッグストアカードが必要です。
※一部、ご利用頂けない端末がございます。あらかじめご了承ください。
サイト内のまちのオトク情報を確認だにゃ！

冬の乾燥対策

Q 空気の乾燥で赤ちゃんの顔や手足がカサカサ…。お風呂上がりにワセリンを塗っているのですが、なかなか改善されません。何か対策はありませんか？

A 赤ちゃんの肌はとてもデリケート。油分の多いワセリンを塗る前に、まずはジェルやクリームタイプの保湿剤を塗ってあげましょう。肌なじみの良いジェルタイプは伸びもよく、ママの手でお顔から手足の先まで全身に伸ばしてあげることでスキンシップもとれます。保湿のタイミングはお風呂上がりのイメージがありますが、乾燥の季節は1日に何度も塗ることが大切。保湿剤なら肌への負担が少なく、朝昼夕こまめに塗り重ねられます。また、口の周りや頬の乾燥は「よだれ」が原因ということも。食事の前後などきれいに拭いてあげたら、ジェルやクリームで保湿してあげましょう。

＼伸びが良く浸透しやすい／



肌にスーッと伸びて塗りやすく、サラッとした使用感のジェル。

保湿効果を高めたいときはクリームもおすすめ。上からワセリンの重ね塗りもできます。

全薬工業 アピットジェル(左)
60ml 1,800円〈税込〉1,944円
120ml 3,200円〈税込〉3,456円

アピットクリーム(右)
40g 1,800円〈税込〉1,944円

おすすめ！

栄養士 廣川

＼赤ちゃんを口から守る！／

ノロウイルスには次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ！スプレータイプなので素早く手軽に除菌できます。キッチンのほか、トイレや嘔吐物の掃除にも。

次亜塩素酸ナトリウム スプレー
350ml 1,299円〈税込〉1,402円

食中毒対策

Q 食中毒が心配です。ノロウイルスにはアルコール消毒が効かないと聞きました。どんな除菌法が効果的なのですか？

A アルコールに対する抵抗力が強いノロウイルス。除菌にはハイターなどに含まれる「次亜塩素酸ナトリウム」がおすすめです。哺乳瓶や食器など赤ちゃんの口に入るものは「ミルトン」などでつけ置き消毒を。キッチンやテーブル周りの除菌は、次亜塩素酸ナトリウムを含むスプレータイプが便利。シュッとかけてひと吹き、こまめな除菌も苦になりません。また、気をつけたいのが食品の加熱。75度以上で1分以上加熱しなければ殺菌効果は期待できません。作り置き離乳食を温めるときも食べやすい温度程度での温めは危険。まずは中心までしっかり熱を通して、冷ます。このひと手間でウイルスの脅威から赤ちゃんを守りましょう。

※次亜塩素酸ナトリウム製品には金属腐食性・漂白作用があります。使用上の注意をよく読んでお使いください

無料育児相談会 随時開催中!!

季節のイベントに合わせて撮影会も開催しています！お気軽にお立ち寄りください！

サンキュードラッグ 育児相談会　検索

赤ちゃんの離乳食や栄養など食事に関することや、育児に関わることすべてにおいて丁寧にアドバイスさせて頂きます。**参加無料**ですので、お近くのサンキュードラッグ店舗での開催日をホームページにてご確認ください。

漢方相談室 ハイッ！河瀬です

どのようなお悩みでもお気軽にご相談くださいね！

漢方みず堂　漢方相談員
薬剤師 河瀬 泰介

疲れやすい、また風邪をひいた…「何となくの不調」を放置しないで。

万病から健康を守る「自然治癒力」

風邪、インフルエンザなど冬は感染症の季節。でも同じ環境にいても風邪をひきやすい人、ひきにくい人がいませんか。その差はどこにあるのでしょう。

人が自ら病気を治す力を「自然治癒力」といいます。ウイルスなど外から侵入しようとするものを跳ね返す力であり、体内に入ったとしても症状を最小限に抑える力。いわゆる「免疫力」を含め、健康を根底から支えているのがこの自然治癒力です。

様々な病気と深く関係している一方、病気を発症する前段階、自然治癒力が低下している予兆は「寝込むほどではないけれど、何となく調子が出ない」程度で自覚しにくいのも特徴です。**次の項目に当てはまるものがないかチェックしてみましょう。**

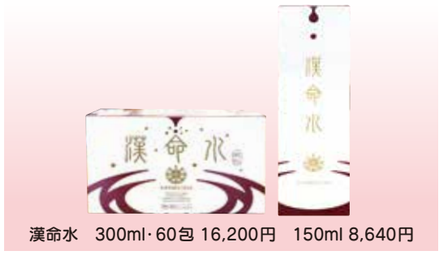
【自然治癒力の低下チェック】

- □ 風邪をひきやすい、長引く
- □ 疲れやすい、疲れがとれない
- □ 腸内環境が乱れやすく、便秘・下痢を繰り返す
- □ 食欲不振
- □ バランスよく食べているのに体調をくずしやすい
- □ 花粉症などアレルギーがある
- □ 首・肩がこる、背中・腰が痛い

主成分は「レイシ」土台を養うことで本来の力を取り戻す

多くのお客様にご利用頂いている漢方みず堂のオリジナル商品に漢命水というものがあります。この漢命水の主成分は、自然治癒力を高める代表的な生薬である「レイシ（霊芝）」です。このレイシはサルノコシカケ科の一種にあたる生薬で、名前を聞いたことがある方も多いのではないでしょうか。伝統的な健康素材の横綱として昔から飲み継がれているレイシですが、実は普通に煎じるだけでは有効成分をほとんど抽出できないことはあまり知られていません。漢方みず堂では特許を取得した独自の抽出方法でレイシの有効成分を高濃度で抽出。レイシを主成分とする「漢命水」は顆粒と液状の2タイプでご用意しています。レイシのほか、冬虫夏草や田七人参、クコなどの生薬をバランスよく配合しているのもこだわりです。

自然治癒力の強弱は生まれ持った体質や年齢も関係しますが、生活習慣や過度なストレスを原因に急激に弱まることも少なくありません。生活のリズムが乱れやすい年末年始、また「最近何となく元気が出ない」という方もご相談ください。全ての病気と同じように、自然治癒力も早めに手を打つことが活力回復の近道。あなたの体が持つ本来の力を取り戻しましょう！



漢命水　300ml・60包 16,200円　150ml 8,640円

【主な成分】 霊芝エキス、田七人参エキス、冬虫夏草エキス、クコエキス

漢方みず堂 サンキュードラッグ 馬借薬局
北九州市小倉北区馬借1-6-17
店休日 年中無休 GW・年末年始を除く
受付時間 10:00～19:00
電話相談も承ります
0120-262-039

漢方みず堂 サンキュードラッグ 平野薬局
北九州市八幡東区平野3-1-3
店休日 毎週日曜日・祝日
受付時間 月火木金 9:00～18:00 水土 9:00～13:00
桃園から移転しました！
電話相談も承ります
0120-181-039

漢方みず堂 サンキュードラッグ 一枝薬局
北九州市戸畑区一枝2-3-35
店休日 毎週日曜日・祝日
受付時間 月火木金 9:00～18:00 水土 9:00～13:00
電話相談も承ります
0120-228-039

マリカがマジか!!

のランクアップポイント締め切り期間　（間近！）

締め切り間近

ランクアップポイントを確認してください！

この1年間のお買い物でたまったランクアップポイントが、

3月31日で更新されます。

もう少しでランクアップされる方はぜひお買い物ください！

お買上レシートでランクとポイントをご確認ください!!

① お客様の現在のランクは…？（ランクは毎年4月1日に自動更新されます。）

ランクの種類	レギュラー	シルバー	ゴールド	プラチナ
ポイント付与（税抜200円につき）	1.0P	1.2P	1.6P	2.0P
プレミアムサービス	×	×	○	◎

② ランクアップポイント ※1年間（毎年4月1日～翌年3月末日）の1年間の累計ポイントが「1円」＝「1P」で印字されます。（ランクは毎年3月末の累計で更新されます。）

ランクアップポイントの種類	レギュラー	シルバー	ゴールド	プラチナ
	～29,999P	30,000P～99,999P	100,000P～149,999P	150,000P～

※ランクアップポイントは、お買い物1円につき1P。処方せん1枚あたり500P、収納代行1件当たり100Pが付与されます。

プレミアムサービス

ゴールド　プラチナ　会員になると素敵な特典が必ず付いてきます!!

リニューアル!

ドラッグストアとつながるサイト

ドラポン!

PON! PON!

うれしい会員特典がいっぱい♪

6万人以上がトクしてる!
ドラッグストア活用サービス

スマホ・フィーチャーフォン
どちらでも登録OK!

QRコードから **今すぐ登録!** 会員登録はこちらから

※会員登録をするためには、ドラッグストアカードが必要です。

特典①
店頭ですぐにもらえる！
「無料サンプル」
コスメ・美容　健康・ダイエット　妊娠・子育て

特典②
お店からおトクが届く！
「割引クーポン」
coupon
お得に使えるクーポンをお届け♪

特典③
「読み物」「動画」
で役立つ健康・美容情報をゲット！

特典④
「チラシ情報」「地域企業情報」
で生活をもっと便利・快適に！

※一部、ご利用頂けない端末がございます。あらかじめご了承ください。

平野店・筒井町店 NEW オープン

新店舗スタッフの、“冬のあたたか～い”アイテム紹介！

新機能「昇温シート」を剥がすと温度が平均3度上がります！

遠赤外線カイロ
快温くん＋ 10個入
〈本体価格〉399円（税込）430円

筒井町店 店長 平岡（ひらおか） 耐努（たいど）

首元をやさしく包んでくれるマフラー！朝までぐっすり♪

スヤスヤあったか
ミニマフラー
〈本体価格〉599円（税込）646円
※一部取り扱いのない店舗もございます。

サンキュードラッグ
平野店 店長 河野（かわの） 正剛（まさよし）

福岡県産のしょうがを使用！この季節はお湯割りがイチ押し！

平野店のみ販売

香るしょうが香るシロップ
〈本体価格〉1,480円（税込）1,598円

お腹・腰まわりを温めます！薄手だからパンツスタイルでもひびきません

平野店のみ販売

温活女子はらまき
〈本体価格〉999円（税込）1,078円

私のおすすめ！

サンキュードラッグ
コスメ担当 明日（あけび） 忍（しのぶ）

ハーレー先生の ペットしあわせ情報局

監修：ハーレー動物病院
獣医師 小田明良先生

みなさんこんにちは、寒い冬が今年もやってきてしまいましたね！

今回は東洋医学と漢方薬のお話をしたいと思います。

みなさんはわんちゃんやねこちゃんの舌の色みたことありますか？実は舌は健康のバロメーターなのです。

舌の色合いにより身体のバランスの変化が表現されています。

うちの子は元気だから大丈夫と思いがちですが、健康と病気の間には未病という言葉があります。未病とは、〝まだ〟病気ではない状態。〝まだ〟となっていますのでそこには病気を予期している意味があります。

特に冬場は病気が増える季節。東洋医学は未病の状態から病気にしないようにすることを大事としています。

そのために用いられているのが様々な生薬を配合した漢方薬ですが、漢方薬も状態により色々な種類のものがあります。

お腹の調子を整えるもの、関節の痛みを緩和してくれるもの、心を落ち着けてくれるものなど様々です。

おうちで舌の色や乾燥具合などをみてみてください。赤くなったり、白くなったりしていませんか？いつもと違うぞ？おかしいぞ？と思ったら早めに病院の先生に相談してみてください。

未病から病気にしないようにスキンシップを増やして寒い冬を乗り越えましょう。

ハーレー動物病院

診療時間

【一般外来】
□ 月～金曜日
9:00～12:00・16:00～19:00
（※土曜日は18:00まで）
□ 日曜・祝日
9:00～12:00
【往診・手術】
□ 月～土曜日 13:00～16:00

福岡県中間市通谷1丁目33-20
TEL.093-244-5980
ハーレー動物病院　検索