

# 得っちゃ!

あなたの健康と暮らしに新しい発見を!

サンキューマンスリー

保存版

2024年  
4月号

合併号 **Magazine**  
読む救急箱

マリカにチャージするなら

毎月15日～月末までがオススメ!

マリカポイントがもっと貯まる!!

店頭現金チャージ  
オンラインクレジットチャージ

2,000円以上で

**2%還元!!!**  
お得すぎるっっっっ!!!



**チャージポイント!**  
店頭現金チャージの際はレシート下部のチャージポイントよりご確認ください。  
**0.5%還元!!**

**チャージして還元!** さらに  
対象期間中に2,000円以上のチャージで  
チャージご利用履歴よりご確認ください  
**1.5%還元!!**

その他ランクに応じたお買い上げポイントも貯まります!

**ドラポン!**  
**会員様限定**  
対象期間中 **好きな商品1回1品**  
**20%OFF** クーポン  
毎月5日～11日

4/23(火)～30(火)  
**得っちゃ!** 4月号の掲載商品を  
税込**1,000円**以上お買上げで  
応募できます

ご応募はドラポン!アプリから

サンキュードラッグで使える  
**お買い物券**

抽選で**5000**円分が  
**100**名様に**当たる!**

ご応募締切:2024年4月30日(火)まで

※ご応募締切後の抽選となります。

4/23(火)～4/28(日)  
**得っちゃ!売日**  
お得な商品は中面に掲載中!  
お得な**6**日間  
月末は、サンキュードラッグへ!

キャッシュレス決済に対応



※バーコード決済、電子マネー、交通系電子マネーは、お客様の都合による返品は、お受け致しかねます。

上記のQRコードまたはこちらのURLからご応募いただけます。→<https://dorapon.jp/campaign?id=19895>



# 厳選! 4/23(火)~4/28(日) 得っちゃ! 売日

広告の有効期間

王子ネピア  
ネビネピティッシュ  
150組×5箱

マリカ ポイントカード  
**10**  
ボーナスポイント

**239円**

お一人様 2点限り 税込 262円

王子ネピア  
ネピアネビネピ2倍巻  
シングル・ダブル  
各12ロール

マリカ ポイントカード  
**30**  
ボーナスポイント

**649円**

お一人様よりどり 2点限り 税込 713円

王子ネピア  
ネピア激吸収  
キッチンタオル2倍巻き  
100カット×4ロール

お料理  
キッチンまわりに

マリカ ポイントカード  
**400**  
ボーナスポイント

**289円**

お一人様 2点限り 税込 317円

P&G  
超特大 アリエールジェル  
ボールドジェル  
詰替用超特大サイズ

超特大  
サイズ

**369円**

お一人様よりどり 2点限り 税込 405円

花王  
フレアフレグランス  
詰替用各種  
950ml

P&G  
レノアハピネス夢ふわタッチ  
詰替用特大サイズ各種  
750ml

2.5倍

**429円**

お一人様よりどり 2点限り 税込 471円

花王  
ワイドハイターEXパワー  
詰替用  
820ml

洗剤にちよつと足し  
ニオイを抑える

**299円**

お一人様 1点限り 税込 328円

旭化成ホームプロダクツ  
サララップ  
22cm×50m

50m サララップ

**279円**

お一人様 1点限り 税込 306円

P&G  
除菌ジョイコンパクト  
詰替用特大  
各種  
各670ml

**289円**

お一人様 1点限り 税込 317円

白元アース  
ドライ&ドライUP  
コンパクト  
450ml×3個入

**149円**

お一人様 3点限り 税込 163円

ベビー P&G  
パンパース  
各種

マリカ ポイントカード  
**50**  
ボーナスポイント

**1,529円**

お一人様よりどり 2点限り 税込 1,681円

制汗・サンケア

花王  
ビオレ冷シート  
各種  
各20枚入

花王  
ビオレUVアクアリッチ  
アクアローション各種  
各70ml

水層バックUV

**329円**

お一人様よりどり 5点限り 税込 361円

**799円**

お一人様よりどり 2点限り 税込 878円

グローバル  
粘着カーペット  
クリーナー  
90周スベア3本組

粘着  
スパアチーフ

激落ちくんクリンぱつ!  
流せるトイレクリーナー  
20枚

ゴシゴシ拭いて  
1秒でとける  
クリンぱつ!  
流せるトイレクリーナー

**189円**

税込 207円

花王  
バスマジックリン  
SUPER泡洗浄  
トイレマジックリン  
8スバウトパウチ  
詰替用800ml各種

最高  
漂白力  
1週間 防臭!

バス  
マジックリン  
SUPER泡洗浄

特大サイズ  
800ml

トイレ  
マジックリン

**279円**

税込 306円

P&G  
ファブリーズW消臭  
クルマ用イージークリップ  
2.2ml各種

45  
防カビエキスパート  
・抗菌エキスパート  
トイレ用消臭剤  
6.3ml各種

防カビEXPERT  
ファブリーズ  
W消臭

トイレ用消臭剤

**329円**

税込 361円

生理用品  
大王製紙  
エリス新・素肌感  
各種

新・素肌感

しっかりフィットで  
もし安心!

**239円**

お一人様よりどり 2点限り 税込 262円

クラシエホームプロダクツ  
いち髪  
シャンプー・コンディショナー  
詰替用330ml各種

いち髪

**269円**

お一人様よりどり 4点限り 税込 295円

花王  
ニベアボディソープ  
詰替用 各種  
各300g

NIVEA  
Creme Care  
ボディソープ

保湿  
W保湿

ニベア  
ボディソープ

**239円**

お一人様よりどり 2点限り 税込 262円

ペット  
ライオン  
ペットキレイ  
尿臭をとる砂  
各種

ペット  
キレイ

尿臭をとる砂

5L

**579円**

税込 636円

ペット  
ペットライン  
キャラット  
ミックス各種

ペット  
ライン

キャラット  
ミックス

かつお仕立ての  
味わいブレンド

**899円**

税込 988円

花王  
クリアクリーン  
BIGサイズ各種  
各170g

大容量  
クリアクリーン  
BIGサイズ

**169円**

お一人様よりどり 3点限り 税込 185円

サンスター  
ガムハブラシ各種  
ライオン  
クリニカアドバンテージ  
ハブラシ各種

サンスター  
ガムハブラシ

ライオン  
クリニカアドバンテージ  
ハブラシ

**149円**

お一人様よりどり 3点限り 税込 163円

救急バン  
各種  
・Mサイズ 100枚入  
・アソート 50枚入

救急バン

お徳用  
Mサイズ 100枚入

**179円**

税込 196円

ユニ・チャーム  
ライフリーパンツ大容量  
各種

ユニ・チャーム  
ライフリー  
長時間あらし  
スレっけける

32枚  
まとめ買い

**2,199円**

税込 2,418円



マリカカード会員特典

ボーナスポイント商品を購入してよりお得に♪



ポイントが貯まる! お買い物に使える!

このマークが目印!

1ポイント1円として使える!

広告の有効期間

4/23(火) ▶ 4/28(日)

※商品は豊富にご用意しておりますが、万一品切れの際はご容赦ください

※実際の商品は、掲載の写真と異なる場合がございます

※食品及び雑貨の一部商品、お酒は取り扱いのない店舗もございます。またお酒の販売は20歳以上の方にのみです

令和5年産 福岡県産 夢つくし 5kg

**1,659円**

お一人様 1点限り

税込 1,791円

※イラストはイメージです。

日清食品 日清のどん兵衛各種 日清焼そばU.F.O.各種

**119円**

お一人様よりどり12点限り

税込 128円

笹尾エッグ ミックスたまご 白玉10個

**159円**

お一人様 1点限り

税込 171円

※写真はイメージです。

山崎製パン 高級つぶあん 高級ジャムパン 高級クリームパン ミニスナックゴールド

**89円**

お一人様よりどり4点限り

税込 96円

雪印メグミルク おいしい雪印メグミルク牛乳 1000ml

**199円**

お一人様 2点限り

税込 214円

ハーゲンダッツ ミニカップ アイスクリーム 各種

**219円**

お一人様よりどり6点限り

税込 236円

山崎製パン 超芳醇 5枚・6枚 ルヴァンバターロール 6個入 黒糖入りロール 6個入

**129円**

お一人様よりどり3点限り

税込 139円

マルサンアイ 調製豆乳 毎日おいしい 無調整豆乳 調整豆乳

**149円**

お一人様よりどり6点限り

税込 160円

理研 一番搾り キャンーラ油 1,000g

**259円**

お一人様 2点限り

税込 279円

ニチレイフーズ 特から 380g

**299円**

お一人様 2点限り

税込 322円

ニッポン オーマイBig各種

**159円**

お一人様よりどり2点限り

税込 171円

おにぎりせんべい・銀しゃり 三幸製菓 雪の宿サラダ10枚 ロッチェ コアラのマーチ チョコ・いちご

**79円**

お一人様それぞれ5点限り

税込 85円

カルビー かつぱえびせん サッポロポテト つぶつぶベジタブル パーベQあじ さやえんどうしお味

**89円**

お一人様それぞれ4点限り

税込 96円

ココ・コーラ ジョージア 深み焙煎贅沢ブラック 甘さひかえめ 無糖

**89円**

お一人様よりどり12点限り

税込 96円

アサヒ飲料 三ツ矢サイダー 三ツ矢サイダー特濃ピーチ 十六茶

**109円**

お一人様それぞれ8点限り

税込 117円

東洋水産 赤いきつねうどん 緑のためぎ天そば

**119円**

お一人様よりどり6点限り

税込 128円

エースコック スープはるさめ 各種

**109円**

お一人様よりどり6点限り

税込 117円

オリヒロ ぶるんと蒟蒻ゼリー 6個パウチ各種

**99円**

税込 106円

ファイトマンゼリー 各種

**99円**

税込 106円

天長食品 みかん5号 黄桃5号 白桃5号 フルーツミックス5種

**99円**

お一人様よりどり6点限り

税込 106円

ネスレ ネスカフェ ゴールドブレンド 65g

**379円**

お一人様それぞれ6点限り

税込 409円

お酒 アサヒビール スーパードライ 350ml×6缶

**969円**

お一人様 4点限り

税込 1,065円

霧島酒造 25°黒霧島 パック 1800ml

**1,379円**

お一人様 2点限り

税込 1,516円

アサヒビール 25°かのか麦 パック 1800ml

**979円**

お一人様 2点限り

税込 1,076円

※お酒は一部の店舗では取り扱っておりません。※店舗によって一部取り扱いのない品がございます。ご了承ください。※酒類は20歳未満の方には販売いたしません。



# 1ヶ月間の超お得っちゃ!

サンキュードラッグ Special Price

広告の有効期間  
4/1月 4/30火

王子ネピア  
ネピネピメイトイレット  
シングル・ダブル  
各12ロール



**339円**  
税込 372円

日本製紙クレシア  
スコッティファイン3倍巻  
キッチンタオル  
150カット×2ロール



**239円**  
税込 262円

ライオン  
ルック+バスタブクレンジング  
銀イオン詰替用各種  
各800ml



**329円**  
税込 361円

ジョンソン  
スクラビングバブル  
流せるトイレブラシ各種  
各12個入



**389円**  
税込 427円

P&G  
ファブリーズ  
車用イージークリップ  
各2.4ml各種



**329円**  
税込 361円

P&G  
アリエール詰替用  
ウルトラジャンボサイズ  
各種



**699円**  
税込 768円

花王  
アタックZERO  
大サイズ本体各種  
各580g



**399円**  
税込 438円

P&G  
レノア超消臭1week  
各種  
各530ml



**199円**  
税込 218円

サンスター  
GUM  
トラベルセット



**199円**  
税込 218円

デンタルプロ  
フレッシュ  
フロスピック  
100本入



**299円**  
税込 328円

花王  
キュキュット詰替用  
各種  
各700ml



**299円**  
税込 328円

旭化成ホームプロダクツ  
ジップロックコンテナー  
長方形 820ml  
正方形 700ml・1100ml  
各2個入



**359円**  
税込 394円

旭化成ホームプロダクツ  
クックパー  
フライパン用ホイル  
25cm×7m



**299円**  
税込 328円

PANTENE  
EXTRA DAMAGE  
シャンプー



**299円**  
税込 328円

P&G  
パンテーン  
詰替用各種 300ml



**299円**  
税込 328円

アイシア  
おさかな生活  
おにく生活  
各種



**219円**  
税込 240円

いなばペットフード  
チャオちゅーる20本入り  
各種



**799円**  
税込 878円

ホーユー  
シエロムスカラー  
各種



**699円**  
税込 768円

牛乳石鹸  
バウンシアボディソープ  
詰替用各種  
各360ml



**259円**  
税込 284円

マンダム  
ピフェスタうる落ち水  
クレンジングシート  
46枚



**329円**  
税込 361円

ライオン  
スマイル40  
EXゴールド  
各種



**539円**  
税込 592円

大正製薬  
新ピオフェルミンS錠  
540錠



**2,399円**  
税込 2,638円

ロート製薬  
スキンアクアトーンアップ  
UVエッセンス各種  
80g



**599円**  
税込 658円

花王  
8x4ロールオン  
各種  
各45ml



**449円**  
税込 493円

大王製紙  
エリス朝まで超安心  
各種



**379円**  
税込 416円

エスエス製薬  
イブA錠  
60錠



**679円**  
税込 746円

エスエス製薬  
イスタック  
ゴールド  
100錠



**699円**  
税込 768円

DHC  
60日DHA  
240粒



**1,899円**  
税込 2,050円

明治  
ザバスホエイプロテイン  
2AVAS  
WHEY PROTEIN 100



**4,799円**  
税込 5,182円

大王製紙  
ゲーンプラス  
各種



**1,149円**  
税込 1,263円

おしりナップ  
おしりナップ  
おしりナップ



**549円**  
税込 603円



4月

# 激得!!!

広告の有効期間

4/1月 ▶ 4/30火

※商品は豊富にご用意しておりますが、万一品切れの際はご容赦ください  
※実際の商品は、掲載の写真と異なる場合がございます  
※食品及び雑貨の一部商品、お酒は取り扱いのない店舗もございます。またお酒の販売は20歳以上の方に限ります

東洋水産  
ごつ盛り  
各種



各 **119円**  
税込 128円

味の素  
ピュアセレクトマヨネーズ  
400g

オタフクソース  
お好みソース  
otafu焼そばソース  
各500g



各 **299円**  
税込 322円

チップスターS  
各種



各 **89円**  
税込 96円

ブルボン  
アルフォートミニ各種



各 **99円**  
税込 106円

日清食品  
日清のあっさりおだしが  
おいしいどん兵衛  
各種



各 **99円**  
税込 106円

日清食品  
日清ラ王  
各種  
各3食パック



各 **279円**  
税込 301円

マルハニチロ  
さばみそ煮  
さば煮付  
さば水煮  
各150g



各 **169円**  
税込 182円

三幸製菓  
ミニサラダ各種  
しんこう  
どんと揚げ各種



各 **99円**  
税込 106円

亀田製菓  
亀田の柿の種6袋詰各種  
グリコ  
ポッキーチョコレート  
ブリッツ旨サラダ  
8袋各種



各 **199円**  
税込 214円

伊藤園  
香り薫るむぎ茶  
ティーバッグ  
1L用×54袋入



各 **189円**  
税込 204円

ニヨニコのり  
味のり卓上  
10切80枚



各 **229円**  
税込 247円

マンナンライフ  
ラクラッシュ各種  
24g×8個



各 **129円**  
税込 139円

大塚製薬  
ポカリスエット  
1.5L



各 **189円**  
税込 204円

伊藤園  
おーいお茶緑茶  
濃い茶  
2L



各 **159円**  
税込 171円

九州乳業  
みどりの雫  
1000ml



各 **169円**  
税込 182円

マルキン食品  
元気納豆  
昆布だれ付  
40g×3個  
産昆布100%



各 **89円**  
税込 96円

イトアンド  
大阪王将  
羽根つき餃子  
12個入



各 **179円**  
税込 193円

行楽もみんな  
ワイワイ♪



麒麟ビール  
のどごし  
350ml×6缶

各 **789円**  
税込 867円

みどり腸まで届く  
N-1マイルドヨーグルト  
380g



各 **119円**  
税込 128円

丸美屋  
トントン奴とうふ  
150g×3個



各 **79円**  
税込 85円

テーブルマーク  
ごっつ旨い  
お好み焼  
300g



各 **249円**  
税込 268円

糖質  
ゼロ!

アサヒビール  
スタイルフリー(生)  
350ml×6缶



各 **799円**  
税込 878円

雲海酒造  
25°木挽BLUE  
バック  
1800ml



各 **1,349円**  
税込 1,483円

丸大  
いつも新鮮ロースハム  
40g×3パック  
いつも新鮮ハーフベーコン  
35g×3パック



各 **189円**  
税込 204円

グリコ  
ジャイアントコーン  
170ml



各 **109円**  
税込 117円

マルハニチロ  
塩ゆでえだまめ  
台湾産  
天日 280g  
使用



各 **179円**  
税込 193円

アサヒビール  
クリアアサヒ  
350ml×6缶



各 **769円**  
税込 845円

ノン  
アルコール

アサヒビール  
ドライゼロ  
350ml×6缶



各 **589円**  
税込 636円



強力な紫外線から肌を守る!

365日紫外線対策

日やけによる

# シミ・乾燥を防ぐ

美容液UV誕生!

SPF50+ PA++++

UV耐水性★★

最強UVカット効果

低刺激  
処方

6種の  
美容オイル

(うるおい成分) 成分配合

セラミド・プラセンタ・  
ローズヒップオイル・  
コラーゲン・  
スクワラン

マリカ ポイントカード  
100  
ボーナスポイント

近江兄弟社  
プリマベネ  
パーフェクトUVエッセンス

税抜 1,600円 税込 1,760円



こんな人に  
オススメ!

肌をやけどさす日やけ止めを使いたい!  
しっかり紫外線対策をしたい!  
夏場のメイクくずれが気になる...  
肌の乾燥やくすみ気になる...

顔・からだ用

※1当社比

朝用 UV乳液 メラノCC  
朝のスキンケアの  
最後に塗るだけ!

2種の  
ビタミンC誘導体  
(うるおい成分)

おしろい効果で  
素肌キレイ見せ

ビタミンE誘導体  
(うるおい成分)

ロート製薬  
メラノCC  
ディープデイケアUV乳液  
50g

税抜 1,100円 税込 1,210円

化粧下地にも

SPF50+ PA++++

UV耐水性★★



クリアな  
ホワイトベースの  
色味

朝の日やけによる  
しみ予防に

瞬感 しゅっ!  
ミストUV ぴたっ!



花王  
ビオレUV  
アクアリッチアクアミスト  
60ml

税抜 980円 税込 1,078円

サッとUV対策  
できるから  
外出先でも便利!

SPF50 PA++++

UV耐水性★★

サラサラ肌で、快適にお出かけ!

ずーっと快適

# 持続型 パウダーヴェール

まるで肌にまとう見えないヴェール?

マリカ ポイントカード  
30  
ボーナスポイント

花王  
ビオレZeroシート各種  
20枚

税抜 479円 税込 526円

「さらさらが続くから/  
服が肌にはりつかない」

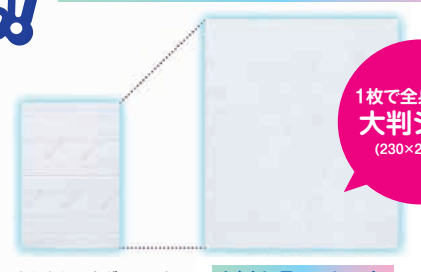


じゅわっ!からの  
さらさら〜ん!

ふくとき ふいたあと  
水分 たっぷり 瞬間  
さらさら

ふくときは、「じゅわっ!」と水分たっぷりなのに  
ふいたあとは、瞬時に「さらさら」に変化。

1枚で全身心地よい、感動のふき心地。



1枚で全身ふける  
大判シート  
(230×200mm)



お出かけ前

# ワキ汗をとめて ニオイの発生を防ぐ

CICA成分E  
(保湿)

緑茶エキス

オウゴンエキスE  
(保湿)

高密着処方  
長時間効果が持続

汗を抑える | ニオイの発生を防ぐ  
ミョウバン(制汗・殺菌有効成分)

コーセー  
デオカラット  
薬用デオドラントスティック  
20g

税抜 899円 税込 988円

ロールオン  
タイプ

夜のケア

薬用ボディウォッシュ  
ニオイの発生ニキビも防ぐ



Deo carat  
デオカラット

ニオイ  
ケア

素肌  
ケア

- ニオイ・ニキビを防ぐ薬用処方で  
嫌なニオイを先まわりブロック
- CICA成分GL&贅沢保湿配合で  
乾燥・くすみケア

コーセー  
デオカラット  
薬用ボディウォッシュ本体 450ml 税抜 999円 税込 1,098円



強くなった虫たちに最強の一撃を!!

# 害虫ゼロへ! 徹底対策

# なんたよ この動き目!

50種類以上の害虫に効く **速効退治** & **住みつき防止**

お部屋に  
プッシュするだけ!

ワン  
プッシュ



## 虫ゼロ バリア

駆除効果  
約**1年**

※隙間にスプレーした場合、使用環境、害虫の種類により効果の持続は異なります。

室内空間に

家具の隙間に



マリカ ポイントカード  
**100**  
ボーナスポイント

フマキラー  
虫ゼロバリア ワンプッシュ  
60回分

税抜 **2,979** 円 税込 3,276 円

室内用



ダブル  
ジェット

天然生まれの速効成分配合

お家周りに  
スプレーするだけ!

駆除効果  
約**1年**

※使用環境、害虫の種類により効果の持続は異なります。



フマキラー  
虫ゼロバリア ダブルジェット  
450ml

税抜 **2,479** 円 税込 2,726 円

屋外用

マリカ ポイントカード  
**100**  
ボーナスポイント

**ゴキブリ** 外で**駆除**して侵入させない!



- 1 ゴキブリの侵入経路に設置
- 2 家の外でゴキブリにエサを食べさせる
- 3 エサを食べたゴキブリは外で駆除!
- 4 ゴキブリが侵入できないお家へ

アース製薬  
ブラックキャップ屋外用 16個入  
税抜 **1,399** 円 税込 1,538 円

**ゴキブリ・虫**



**エアコン**

ドレンホースに  
差し込むだけ!



レック  
バルサン防虫キャップ  
2個入

税抜 **199** 円 税込 218 円 虫よけ効果: 約6ヶ月

**ポコポコ音が  
気になる方に**



レック  
バルサンポコポコ音  
抑制キャップ 防虫プラス

税抜 **399** 円 税込 438 円

# 蚊の侵入を防ぐ!

## 虫コナーズ

3D  
立体  
構造メッシュ

吊るだけで蚊を寄せつけない!

屋外用

こんな場所に!



こんな場所に!



キンチョー  
蚊に効く虫コナーズプレミアム  
・プレート 250日  
・玄関用 250日

税抜 **1,229** 円 税込 1,351 円

・プレート 250日×2個パック  
・玄関用 250日×2個パック

税抜 **2,249** 円 税込 2,473 円

# トコジラミって どんな害虫?



特徴: 昼間は狭い場所に隠れていて、  
夜間に這い出て人の血を吸う。  
体長: 4.5~5.0mm程度

# ゴキブリ駆除に 1度で1年効く!

ゴキブリ  
トコジラミ

今話題の!

# トコジラミ にも効きます!



※写真はイメージです

有効成分プロフラニリド配合  
**抵抗性トコジラミ**や**抵抗性  
ゴキブリ**までしっかり**駆除!**

アース製薬  
ゼロナイトG くん煙剤  
6~8畳用

税抜 **1,999** 円 税込 2,198 円 [第2類医薬品]

※使用環境により効果の持続は異なります。清掃などによって、薬剤の付着量が減少すると持続が短くなる場合があります。効果が感じられなくなった場合は追加処理してください。

KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT

※食品及び雑貨に関して、一部取り扱いのない店舗もございます。



シリーズより  
**美白高機能売上**

※インテージ/SRI+2022年 美白高機能歯みがき市場売上金額主要シリーズ(アパガード)

第**1**位

気になるステインもしっかりケア

ステインケア成分 **配合**

※メタリン酸ナトリウム・クエン酸ナトリウム(洗浄剤・洗浄補助)

はれやか**白い歯**へ

アパガードシリーズの選び方

歯が白くなるひみつ

「薬用ハイドロキシアパタイト」がエナメル質を整え、むし歯を予防。さらに2種類のステインケア成分が歯を本来の白さに導きます!



白い歯が  
気持ちいい!

サンギ  
アパガード セレナ  
53g

税抜 **769**円 税込 845円

105g

税抜 **1,329**円 税込 1,461円

今だけ!!



無料で試せる!  
モニター募集中!

**モニター募集!**

アパガードセレナ 53g

抽選で**40**名様

応募概要

ドラポン! 会員にご登録の方は、右に記載のQRコードからログイン、会員に未登録の方は新規にご登録のうえ、ご応募ください。

応募期間

4/1~4/30 まで

URLはこちら→ <https://dorapon.jp/campaign?id=19895>



美白歯みがきをはじめて  
使う方に!



スタンダードタイプ

アパガード  
**Mプラス**

むし歯予防成分  
「薬用ハイドロキシアパタイト」  
配合。ペーシック処方  
基本のケアに。  
愛され続けてロングセラー!

63g 130g

税抜 **769**円 税抜 **1,329**円  
税込 845円 税込 1,461円

ワイン・紅茶など  
着色汚れが  
気になる方に!



ステインケアタイプ

アパガード  
**セレナ**

むし歯予防成分  
「薬用ハイドロキシアパタイト」  
に加え、薬用成分配合で、  
着色汚れをやさしく溶かし  
落とします。

53g 105g

税抜 **769**円 税抜 **1,329**円  
税込 845円 税込 1,461円

タバコ・コーヒーなど  
着色汚れが  
気になる方に!



ステインケアタイプ

アパガード  
**スモークン**

むし歯予防成分  
「薬用ハイドロキシアパタイト」  
に加え、薬用成分配合で、  
着色汚れをやさしく溶かし  
落とします。

53g 105g

税抜 **769**円 税抜 **1,329**円  
税込 845円 税込 1,461円

もっと!  
歯をキレイに  
したい方に!



プレミアムタイプ

アパガード  
**プレミオ**

むし歯予防成分  
「薬用ハイドロキシアパタイト」  
を高配合\*  
さらにときめく白い歯に。

53g 105g

税抜 **869**円 税抜 **1,539**円  
税込 955円 税込 1,692円

すっきりフレーバー  
爽快感を  
求める方に!



プレミアムタイプ

アパガードプレミオ  
**エクストラミント**

むし歯予防成分  
「薬用ハイドロキシアパタイト」  
を高配合\*  
強めのミントで爽快感アップ!

53g 105g

税抜 **869**円 税抜 **1,539**円  
税込 955円 税込 1,692円

**あなたはどっち派?**

**じっくり SLOW**

濃密泡 × 少量

あなたのスタイルはどっち?

じっくりリラックス丁寧ケア

濃密モコモコ泡で  
じっくりケア

穏やかにケア

**てきぱき FAST**

ブクブク泡 × 大量

あなたのスタイルはどっち?

てきぱきリフレッシュ効果派

素早く広がる爽快感で  
瞬時にリセット!

ライオン  
**OCH-TUNE  
ハミガキ**

各 税抜 **399**円  
税込 438円

**New** 全て4月5日 店頭入荷

小回りのきく6角グリップで  
隅々までやさしく磨く

**歯周ポケットが  
気になり始めた方に!**

**New** 全て4月9日 店頭入荷

歯周のキワまで  
1本1本磨き

歯周ポケット  
クリーナー

歯周ポケットのすき間に  
あててやさしくなぞるように  
動かすだけ

1本1本の  
奥歯のキワまで  
勝手にフィット!

歯周ポケットの  
汚れを奥から  
スルンっ!

**ハグキの変化が  
気になる方に!**

ハグキにやわふわ  
濃密磨き

ハグキにやさしい  
あたり心地の  
シルキー先細毛

傷つきやすい  
ハグキに、やさしく  
歯垢を落とす!

ハグキキュッと  
押しマッサージ

ハグキの根元にあてて  
くるくと円を描くように  
やさしく動かす

キュッと押し  
マッサージ  
心地良さめぐる!

花王  
**ピュオーラ36500**  
ハブラシ各種 各1本入

各 税抜 **349**円 税込 383円

歯周ポケットクリーナー 2本入

各 税抜 **349**円 税込 383円

マリンカ ポイントカード  
**30**  
ボーナスポイント

安定感のある4角  
グリップでしっかり  
力を伝える

ライオン  
**OCH-TUNE  
ハブラシ各種**

各 税抜 **279**円  
税込 306円

素早く広がる爽快感  
で瞬時にリセット!

ライオン  
**OCH-TUNE  
マウスウォッシュ**  
各600ml

各 税抜 **599**円  
税込 658円

※食品及び雑貨に関して、一部取り扱いのない店舗もございます。



ツヤツヤ美髪を叶える! 自宅でできる簡単ヘアケア

# するん! とつやめく **毎日**を。



補修・保湿効果

**3つのライン** 金のまゆアミノ美容液

なりたい髪のイメージで選ぶ!



風にそよぐ絹糸のようにサラサラと柔らかな髪に仕上げる

エアリーブルーム

髪と頭皮髪をケアうるおいで満たされた地肌に

ピュアスカルプ

クラシエホームプロダクツ  
ココンシュペール  
シャンプー・トリートメント各種  
各500ml・500g 詰替用各種

各 **税抜 1,500円** 税込1,650円  
各 **税抜 900円** 税込990円

光沢に包まれたしっとりなめらかな髪に仕上げる

スリーク&リッチ

シルク艶髪をつくる  
3ステップ

週に一度のスペシャルケア



SHAMPOO 洗う → HAIR MASK 集中補修 → TREATMENT 整える

シリーズでのあわせ使いがおすすめ!



コンセントレートマスク 200g  
スインググロスオイル 100ml

各 **税抜 1,600円** 税込1,760円  
各 **税抜 2,000円** 税込2,200円

# 朝ケア & 夜ケア Wで、さらに極上。

朝はサツとスプレー  
ヘアスプレー

夜はしっかりケア  
オイル&ミルク

朝のスタイリングを  
しやすくする

シルキー  
ヘアスプレー



傷んだキューティクルを補修

ヤマサキ  
ラサーナ海藻  
シルキーヘアスプレー  
180ml

各 **税抜 2,200円** 税込2,420円



フローラル&フルーティの  
からやかな香り

ウェット  
状態の髪に

内部補修 アンサーミルク  
を適量馴染ませ、ドライ。

5つの美容液成分が  
しっかり浸透、内部まで  
保湿&ダメージ補修

手触り・まとまり感



洗い流さない  
トリートメント

8割~完全  
ドライした髪に

外部補修 アンサーオイル  
を適量馴染ませ、フィニッシュ

とろみテクスチャー  
オイルがさらに毛髪  
表面をモーティング補修

指通り・ツヤ感

ホーユー  
オーシャントリコ  
アンサーオイル・アンサーミルク 各120ml

各 **税抜 1,500円** 税込1,650円

## パサつき、うねり、広がる髪に

カラーやドライヤーで傷みを感じている方に

ダメージ補修

さらっと  
ツヤ髪

潤い  
まとまり



シルキー&スムーズ

グロウ&モイスト



毛流れが整っていない状態 毛流れが整っている状態

花王  
エッセンシャル  
プレミアム各種  
シャンプー・コンディショナー

各 **税抜 1,200円** 税込1,320円

## ツヤ膜ラッピングシャンプー

ラッピング処方ですまとまる髪へ



瞬時に  
補修

I-NE  
キュラップラッピングモイスト  
シャンプー 440ml・トリートメント 440g

各 **税抜 1,400円** 税込1,540円

ラッピングモイストヘアオイル  
80ml

各 **税抜 1,450円** 税込1,595円



タオルドライした  
髪や乾いた髪に

※食品及び雑貨に関して、一部取り扱いのない店舗もございます。





# 糖質が気になる方におすすめ!

新商品から定番商品まで、無理なく続けられる、お手軽な糖質制限サポート食品を多数ご紹介します!

担当バイヤーのイチオシ商品集めました!

空腹時・食後  
血糖値を  
サポート

5-ALA

## 糖の燃焼をサポートする 機能性ソフトキャンディー

ソフトな噛み心地でリラックス効果も!

最近太りやすくなった

疲れを感じている

甘いものが好き

ストレスで眠れない

### 糖の燃焼を促す

糖を消費しエネルギーと熱に変える!



エネルギーが生み出されるので  
疲労回復効果も!



写真はイメージです。

届出表示※1

本品は5-アミノレブリン酸リン酸塩(ALA)を含みます。ALAは高めの空腹時血糖値を正常に近づけることをサポートし、食後血糖値の上昇を穏やかにする事が報告されています。



SBIアラプロモ アラプラス 糖ダウン ソフトキャンディー マンゴー&オレンジ 16.5g 税抜 229円 税込 247円



SBIアラプロモ アラプラス ころもケア ソフトキャンディー レモン&ベルガモット 16.5g 税抜 229円 税込 247円

### 健康も美味しさもどっちも譲れないあなたへ 糖質ゼロ・糖類ゼロ シュガーフリー ビスケット

New  
4月16日  
店頭入荷

濃厚な  
チョコレートの味わい

バターと卵のコクで  
しっかり満足!

さつくり食感に仕上げた  
王道のビスケットです!



ロッテ ゼロ シュガーフリービスケット バター・ショコラ 各11枚入り 税抜 259円 税込 279円

### 食べるたび、ダイエットが楽しくなる! お腹の脂肪を減らす グミ×サプリナント

もちもち!  
おいしい

ベアーズサプリは、米ぬか発酵物から抽出した機能性表示食品素材「アクティボディRB」を配合した、おいしく続けられるサプリメントグミです。



かわいいグミのかたち♪



ベアーズサプリ 60g 税抜 299円 税込 322円

### 3種のナッツをノンシュガーチョコで包んだ ヘルシーで贅沢な ナッツチョコ

個包装で  
持ち運びに  
便利!

ピーナッツ

くるみ

アーモンド



ロカボとは? 糖質の量だけを気にすればお腹いっぱい食べていい!  
朝食 + 昼食 + 夕食 + 間食  
1日の糖質量 70-130g以内  
でん六 小袋ロカボナッツチョコ 標準10袋入り 税抜 549円 税込 592円

### ちよつとずつ楽しめる一口サイズ 果物の美味しさをぎゅっ! フルーツを超えたゼリー



北辰フーズ 北海道産夕張メロンひとくちゼリー 福岡県産あまおう苺ひとくちゼリー 各21g×10個 税抜 369円 税込 398円

### 食べごたえ満点でも 0キロカロリー

0カロリーは物足りなくて、ついもう一個食べたくなっちゃいますよね。でも、これはまさに理想的! しっかりデザートを食べた満足感があります!



ブルボン 食後の0kcal マスカット味・みかん味 各138g 税抜 99円 税込 106円

### 食べたい気持ちをSUNAOに叶える 糖質を抑えたとは 思えない満足感

1日の  
終わりの  
ご褒美に



江崎グリコ SUNAO チョコ&バニラソフト 税抜 180円 税込 194円

※食品及び雑貨に関して、一部取り扱いのない店舗もございます。

写真はイメージです。



# TRANSINO WHITE C PREMIUM

トランシーノ ホワイトCプレミアム

## 内側からシミケア 改善 しみ・そばかすを

トランシーノ史上  
最大量  
ビタミンC  
2000mg配合

自信が  
生まれる、  
透明感。



### こんな症状に

#### 諸症状の緩和

しみ、そばかす、  
日焼け・かぶれによる  
色素沈着

#### ビタミンCの補給

肉体疲労時、妊娠・授乳期、  
病中病後の体力低下時、  
老年期



プレミアムの処方

## メデイカル発想で シミに挑む。CHECK!!

- ✓しみに悩みが深くなった方  
(しみが最近増えた、濃くなった、隠せなくなった)
- ✓インナーケアを経験したことがある方
- ✓集中的に対策したい方

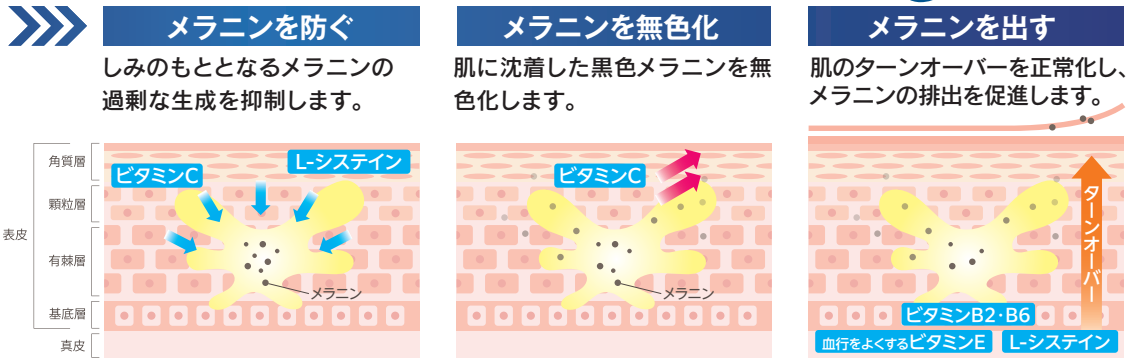
第一三共ヘルスケア  
トランシーノ ホワイトCプレミアム

90錠 180錠  
税抜 1,980円 税抜 2,980円  
税込 2,178円 税込 3,278円

TRANSINO  
WHITE C PREMIUM  
トランシーノ ホワイトCプレミアム



## 始めよう! 体の内側からしみ・そばかす対策 3ステップ



トランシーノを  
買って当てよう!  
2024.4.1 MON ~ 4.30 TUE

期間中に  
対象商品 合計3,000円以上  
お買い上げで、サンキュドラッグで使える  
お買物券を抽選で  
プレゼント!

詳しくは店頭ポスターをご覧ください

## 頑固な油系食べ物汚れに 漂白剤を超えた洗浄力!

## 今月の新商品!!

New 4月19日 店頭入荷

4. 激得!!

新改良 おうちプロ  
アリエール  
漂白剤 超えた  
洗浄力

P&G  
アリエールジェルボールプロ  
本体各種  
11個  
各税抜 299円 税込 328円

モニター募集!

アリエールジェルボールプロ本体

40名様

応募概要  
ドラポン!会員にご登録の方は、右に記載のQRコードからログイン、会員に未登録の方は新規にご登録のうえ、ご応募ください。

応募期間 4/1~4/30まで

URLはこちら→<https://dorapon.jp/campaign?id=19896>

New 4月9日 店頭入荷

忙しい日常に、安らぎの香り  
毎日を、ホテルスイートの  
ような上質な空間に

メゾンブルーム  
ファドリックホテル本体  
ヒーリングナイト・リュクスリネン 各500ml

各税抜 698円 税込 767円

柔軟剤

New 4月16日 店頭入荷

消臭成分を従来の約2倍配合した車用  
金のファブリーズが登場!

車のニオイ  
対策に

もうクサくない!

タバコ臭  
食べ物臭  
ペット臭

P&G  
ファブリーズ イージークリップ  
消臭成分最高レベル  
フレッシュシャボン

2.2ml×2個パック  
各税抜 849円 税込 933円

New 4月5日 店頭入荷

4. 激得!!

洗浄力強化!  
ごしごしゼロへ

油汚れが  
サラサラ落ちる

洗剤をつけたスポンジで  
サッと流すと...

ライオン  
Magica酵素+本体各種  
各220ml

Magica酵素+詰替大型各種  
各710ml

各税抜 99円 税込 108円 各税抜 349円 税込 383円

※食品及び雑貨に関して、一部取り扱いのない店舗もございます。





# 痛いところだけ治療していませんか？ 痛みや故障の根本解決へ 故障箇所の治療と再発予防

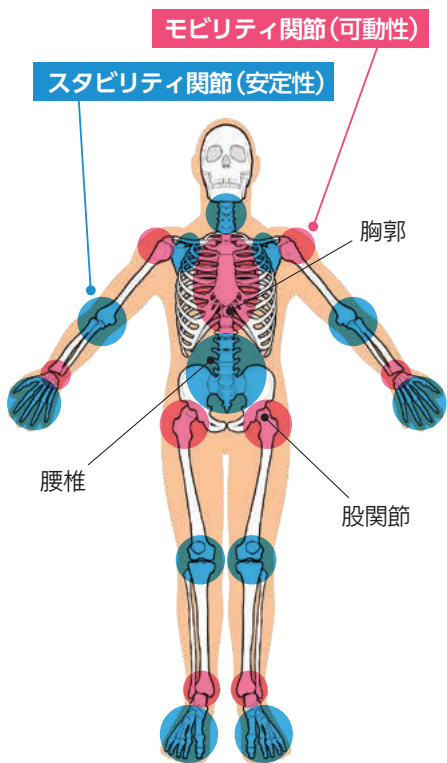
カラダの痛みや故障は、他の部位からの影響で生じることがあります。治療は、故障箇所に焦点を当てつつ、カラダ全体にアプローチすることが重要です。今回は、患者一人ひとりに合わせたアプローチで、再発予防に取り組む、戸畑駅Fプラス整形外科の院長・古子剛先生にお話を伺いました。

**Q** 痛みや故障がある場合、  
気をつけることは？

**A** いくつになっても健康で  
生き生きとした生活を送  
るためには、カラダ全体をバラ  
ンスよく維持することが大切です。

カラダを動かすための基盤に、  
モビリティ関節(可動性)とスタビ  
リティ関節(安定性)という考え方  
があります。[図1:参照]

図1 各関節の主な役割



モビリティ関節(可動性)とスタビ  
リティ関節(安定性)は隣り合っ  
ており、互いに連動しています。例  
えば、安定の関節である腰が痛む場  
合は、その上下で連動している股  
関節と胸郭を診て、動きが制限さ  
れていれば、そこにストレッチを

取り入れて改善を図ります。また、  
身体の安定性が不足している場合  
は、腹圧を上げるなどのトレー  
ニングで体幹を安定させることもあ  
ります。このように、カラダは患部  
だけでなく、周囲の関節や筋肉に  
も注意を払うことが大切です。

**Q** 繰り返す痛みやケガの  
原因は何ですか？

**A** 繰り返す起こるケガや長  
引く痛みがある場合も、原因  
が患部だけでなく他の部分にあ  
る可能性があり、「なぜそうなった  
のか？」を診る必要があります。

例えば、体が硬いことで患部に  
負担が掛かっていたり、動作に癖  
があることで、その癖を補うため  
の代償動作から患部が痛みを引き  
起こしている場合もあります。

私たちの役割は、その原因を一  
つひとつ解消し、パフォーマンス  
を上げることです。パフォーマンス  
を向上させると聞くと、スポー  
ツ選手の治療を想像するかもしれ  
ませんが、これはスポーツ選手に

限らず、高齢者の方の腰痛や膝痛  
などにも当てはまります。

**Q** 筋力をつければケガの  
予防ができますか？

**A** 『パフォーマンスピラミ  
ッド』という言葉をご存知で  
すか？ パフォーマンスピラミッド  
は、スポーツトレーニングやカラ  
ダのパフォーマンス向上を考える  
際に使われる概念の一つです。

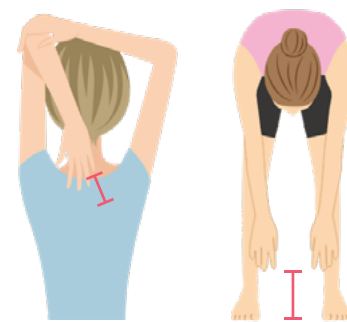
[図2:参照]これは、関節の可動  
性・安定性がピラミッドの土台と  
なっていて、その上にカラダの使  
い方や筋力、技術が重なっている  
という考え方です。体づくりはピ  
ラミッドの下から順に進め、土台  
となる関節の可動性・安定性を  
しっかりと築くことが重要です。

**Q** ケガをしない体づくりに  
大切なことは？

**A** カラダの柔軟性を保つこ  
とが不可欠です。十分な可  
動域が確保されることで、日常の

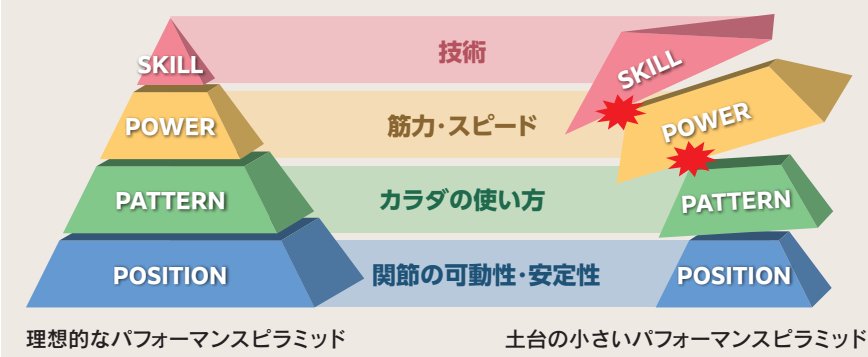
動作がスムーズに行え、運動能力  
も向上します。また、柔軟な関節は  
ケガのリスクを低減し、身体にか  
かるストレスを分散させる働きも  
ありますので、日常的に全身の柔  
軟性を確認しておきましょう。

例えば、片手を後ろに回して反  
対側の肩甲骨に触れることができ  
るか、立った状態で膝を曲げずに  
手がどこまで床に届くかなど、柔  
軟性を確認し、定期的に距離を測  
定することで、今のカラダの状態  
を確認することができます。



ケガを予防するために最も重要  
なのは、ご自身の自覚です。私たち  
は患者さんの手助けをすることし  
かできません。自己管理と定期的  
な運動を通じて、健康を維持し、ケ  
ガの予防を心がけましょう。

図2 全ての土台は関節の安定性と可動性にある！



技術や筋力だけを磨くとやがて崩れて…  
故障や伸び悩みの原因に…



戸畑駅Fプラス整形外科  
院長 古子剛先生 北九州市戸畑区汐井町1-1 戸畑駅2F  
整形外科/スポーツ整形外科/リハビリテーション科

【経歴】  
2009年 北九州総合病院 整形外科部長 2016年 北九州市立八幡病院 整形外科部長  
2012年 産業医科大学若松病院 整形外科医長 2017年 戸畑共立病院 整形外科部長  
2014年 小波瀬病院 整形外科部長 2020年 6月 戸畑駅Fプラス整形外科開院  
【資格】  
・日本整形外科学会専門医  
・日本整形外科学会認定スポーツ医  
・日本スポーツ協会公認スポーツドクター  
・Pre-Hospital Immediate Care In Sports (PHICIS) Level 2 修了  
・日本整形外科学会認定リウマチ医  
・SELECTIVE FUNCTIONAL MOVEMENT ASSESSMENT (SFMA) Level1 修了  
・Fascia Slick Technic (FaST) Module1,2 修了  
・POSTURAL RESTORATION INSTITUTE(PRI) MYOKINEMATIC RESTORATION 修了

入場無料

## 第78回 健康セミナー開催のお知らせ

演題 繰り返す故障や痛みを抱える方へ

整形外科医が語る  
故障箇所の治療と再発予防

講師 戸畑駅Fプラス整形外科 院長 古子剛先生

日時 2024 6/8 (土)  
14時開演 (予定)  
場所 北九州市立男女共同参画  
センタームーブ大セミナールーム  
北九州市小倉北区大手町11-4-5F  
定員 100名  
定員になり次第  
受付終了とさせて  
いただきます。

ウェブ予約は  
こちらから!



お問い合わせはこちら サンキュードラッグ 健康セミナー事務局 tel.080-9422-7337 受付時間 平日(月~金) 9:00~17:00





# 2024年10月、医療制度に変化が 先発医薬品の自己負担が一部引き上げ 選定療養をご存知ですか？

何かご質問があれば  
いつでもお気軽にご相談ください。



2024年10月より、医療費の削減を目的とした、先発医薬品の自己負担が一部引き上げられる「選定療養」制度が導入されます。今回は、この選定療養制度の内容とジェネリック医薬品への切り替え方法について詳しくご説明いたします。

## 選定療養制度とは？

2024年3月時点で約700種類の成分が選定療養の対象となっており、下記のいずれかに該当するお薬が自己負担を引き上げられるお薬の対象となります。

- ☑ ジェネリック医薬品が発売され**5年以上が経過**した先発医薬品
- ☑ 5年未満でも、ジェネリック医薬品が**市場の50%まで普及**した先発医薬品

負担額としては、先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の1/4が患者様の自己負担となります。

例えば、先発医薬品が800円で、一番高いジェネリック医薬品が400円の場合、差額400円の1/4の100円を患者様が自己負担で支払うことになります。ただし、医師が先発品を指定した場合や、薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合などは引き続き保険給付の対象となります。

## ジェネリック医薬品への切り替え方法



まずは、今使っているお薬が先発医薬品かジェネリック医薬品かを確認しましょう

今飲んでいる薬が先発医薬品かジェネリック医薬品かを確認するには、以下の方法があります。

### ☑ 医薬品名を確認する

- 先発医薬品は、医薬品名のみ、または医薬品名+規格(数字)のみで表記されていることが多いです。
- ジェネリック医薬品は、成分名+規格(数字)+「メーカー名」のように表記されています。

例)  
先発医薬品: アスピリン、ロキソプロフェン、カルテオロル  
ジェネリック医薬品: アセトアミノフェン「サワイ」、ロキソプロフェンナトリウム「日医工」、カルテオロル塩酸塩「東和」など

### ☑ 薬剤師に確認する

処方せんを窓口に出す際に、薬剤師に「この薬は先発医薬品ですか？ジェネリック医薬品ですか？」とご確認ください。ジェネリック医薬品をご希望の方も、処方せんを出していただく際に、「ジェネリックでお願いします。」と薬剤師に伝えていただくだけで大丈夫です。ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同等の有効性と安全性を有しています。経済的な負担の軽減にもつながるジェネリック医薬品への切り替えをぜひご検討ください。



月間18万ビュー 公式ホームページに「改善例」をご紹介中！



## 寝つきが悪い、疲れが取れない... 今の眠りに満足できていますか？

「何度も目が覚める...」、「TVやスマホを見ながらでないと眠れない...」など、眠りに関するさまざまな原因を紐解き、体質を整える漢方でのアプローチをご紹介します！

ここから 体質チェック！

漢方情報を 随時更新中

Instagram

60秒でカンタン！  
体質自己チェック

QRコード対応の携帯電話から上記を読み込んでください。

## 漢方では、眠れない原因を大きく2つのタイプに分けて考えます。

イライラ

ストレスで 気の巡りが滞り  
寝つきが悪い

きたい 気滞タイプ

### きたい 気滞タイプの特徴

- ☑ イライラしがち
- ☑ 情緒不安定
- ☑ 体がほてって寝つけない
- ☑ 考えごとなどで寝つけない
- ☑ 便秘と下痢を繰り返す
- ☑ 生理周期が安定しない
- ☑ 生理前で調子を崩しやすい

### 漢方相談員から

このタイプの方は、ストレスが熱を生むことで不眠に繋がっています。そこで、精神を安定させ、体にこもった余分な熱を冷ますようにしましょう。しょうが・ねぎ・セロリなどの香味野菜もおすすめです。

フラフラ

血が不足して いることで青白い？  
眠りが浅い

けっきょ 血虚タイプ

### けっきょ 血虚タイプの特徴

- ☑ 不安感、気分の落ち込み
- ☑ 疲れているのに眠れない
- ☑ 眠りが浅く、何度も目が覚める
- ☑ よく夢を見る
- ☑ 肌が乾燥しやすい
- ☑ 経血の量が少ない、色が薄い
- ☑ 生理が遅れやすい

### 漢方相談員から

ストレスや偏食、胃腸の不調などがありますか？ぐっすり眠るために大切な血が不足している状態です。食事ではバランスを考えて、トマトやレバーなどの赤い食材や鉄分、ビタミンCを多く含むものがおすすめです。

## ご相談の流れ

### ご相談

生活リズムや体質、服薬の有無、症状など約1時間かけてじっくりお話を伺います。  
※ご来店が難しい場合は、お電話でも承ります。

### ご提案

お客様の体質と改善方法をお伝えし、服用プランをご提案します。漢方では、眠りに直接働きかけるのではなく、心身のバランスを整えて、より自然なかたちで眠れるように促します。

ご予約優先・相談無料 まずはお気軽にご相談下さい



0120-262-039  
北九州市小倉北区京町3-1-1BF1  
営業時間 9:30~18:30 店休日 日曜日・祝日  
(金曜日は20:00まで営業)

漢方相談員からひと言！

担当 小倉駅前店 藤岡 大輝

漢方をお選びするだけでなく、生活習慣も見直させていただきます。仕事や家事、赤ちゃんのお世話等で眠れないという方も解決に向けて一緒に考えさせていただきますので、ぜひお気軽にご相談ください。



0120-181-039  
北九州市八幡東区平野3-1-3  
営業時間 9:00~18:00 店休日 水曜日・日曜日・祝日  
(第1・2日曜日は営業)

※お客様の状態、症状によっては医療機関への受診をお勧めさせていただく場合もございます。



お客様満足度 **99%** お腹スッキリ 体力アップ ストレス解消

# スマイルクラブ

やせたい! 筋力アップ! 食と運動をトータルサポート!

実施店舗 門司 社ノ木店 下関 長府店 彦島中央店 小倉北 富野店 中井店 黒原店 戸畑 一枝店 八幡東 平野店 八幡西 コスバ相生店



お弁当作りのお悩みを解決!

## 栄養バランス2つのルール

「おかずは何にしよう?」「栄養の偏りが…」など、弁当作りでお悩みの方も多いのではないのでしょうか?そこで、今回は栄養バランスの良いお弁当を作る“コツ”をご紹介します。



### 1 満足感と栄養を満たす 黄金比 3:1:2

お弁当の基本は、主食:主菜:副菜=3:1:2。この比率が栄養バランスも満足感も◎!逆に炭水化物や野菜が少ないと、満足感を感じにくくなり、過剰な間食に繋がるので注意が必要です!



### 2 美味しそうに見える! 「彩り」4原色

気付いたらお弁当が茶色だらけ…なんてことはありませんか?そんな時は、赤・黄・緑・茶の4色を入れるよう意識しましょう。食材もその分多く入るので、自然と栄養バランスも整います。調理の簡単なものを準備しておくとお便利です!



お知らせ! 4月にサンキュードラッグ管理栄養士監修の料理教室を開催いたします! テーマは「お花見お弁当」。詳細はスマイルクラブ実施店舗でお尋ね下さい。

## 春の恵みで元気いっぱい! 豚肉と春野菜炒め



今回は、旬を迎えるアスパラガスと新玉ねぎを使ったレシピをご紹介します。旬のアスパラガスは冬に比べ、β-カロテンの量が約3倍、疲労回復を助けるアスパラギン酸の含有量も増加!ビタミンB群が豊富で疲労回復効果がある豚肉と合わせることで、栄養素の吸収率も食べ応えもアップ!新玉ねぎには血液をサラサラにして血栓を防ぐ効果も。彩りも豊かで、弁当にもおすすめです!

### 材料(2人分)

- 豚肉……………200g
- 新玉ねぎ……………1個
- アスパラガス……………4本
- ヤングコーン……………4本
- ★ バター……………小さじ1
- 醤油……………小さじ2
- 油……………小さじ1
- 酒……………大さじ1
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

### 作り方

- 1 新玉ねぎは8等分のくし形に、アスパラガスは根元の硬い部分をピーラーでむいて5cmの長さに切る。
- 2 ヤングコーンを半分に切る。豚肉は一口大に切って塩こしょうを振っておく。
- 3 フライパンを中火で熱し、薄く油をひいて豚肉を炒める。軽く焼き色がついたらフライパンから取り出しておく。
- 4 同じフライパンで新玉ねぎ、アスパラガス、ヤングコーンを加えて炒め、酒を加える。蓋をして、前後にゆすりながら蒸し炒めにする。
- 5 新玉ねぎがしんなりして、アスパラガスの緑色が濃くなったなら豚肉を戻し、★の調味料を入れて軽く炒めて完成。



# ママのお悩みを解決します! 育児なんでも相談

サンキュードラッグでは、8店舗で毎月、育児相談会を開催しています。そこで寄せられたご質問やお悩み事をピックアップ。栄養士・幼児食アドバイザーがお答えします!



お出かけデビューに気づけたのが食中毒! 食事に関するご相談にお答えします!

## 赤ちゃんの食中毒を予防しよう 簡単なポイントをチェック!

Q 食中毒が心配… 外で食事をする時の注意点は?

A 外出時の食中毒予防で大切なことは、手や口、服などを清潔な状態に保つことです。食事エプロンと手拭き、除菌シートを必ず持っていきましょう。また、温かい季節や冷蔵設備のない場所では、食材が早めに傷む可能性があります。食べきれなかったフードやミルクの残りをとっておいて後であげる…ということも、外出先では食中毒の原因に。一度開封したもので口が触れたものは短時間で雑菌が繁殖してしまいます。食べ飲み残しは絶対にあげないよう気をつけましょう。

Q 手作りのお弁当や離乳食を持って行っても大丈夫?

A 赤ちゃんの食事は、食べる前に加熱して滅菌することが基本です。調理工程で食材に触ることが多い手作りのお弁当や離乳食は、傷みやすいので、持ち歩きはおすすめしません。特に離乳食は水分量が多いため、より傷みやすくなっています。家でも、冷凍保存した離乳食の自然解凍は避けましょう。外出時の離乳食は、常温でそのまま食べられる市販のベビーフードがおすすめです。開封するまで無菌状態が保たれるので、衛生面で安心です。

## 外出時の知恵袋!

### ベビーフードに慣れておく!

旅行のために、初めてベビーフードを購入!いざ旅先であげると、食べてくれない…なんてことも!初めてづくしは、赤ちゃんには刺激が大きいもの。旅行やお出かけには「いつもの味」が安心。普段からお気に入りを見つけておきましょう。

### スープジャーで保温!

加熱不要のベビーフードですが、少し温めるとより美味しく食べられます!スープジャーにお湯を入れて持っていき、食べる前にジャーで程よく温めましょう。



※熱湯や長時間の保温でベビーフードが熱くなりすぎないように、温度にはご注意ください。

## ★読者モデル



小倉南区在住 (左) 東島 優くん 0歳 (右) 岳 玖くん 0歳

### お知らせ

「読者モデル」が、今回で最終回を迎えることとなりました。これまで多くのお子さまに、誌面を飾っていただき、誠にありがとうございました。今後も魅力あるコンテンツをお届けできるよう、スタッフ一同努力いたします。引き続き、ご愛顧賜りますようお願い申し上げます。編集部一同

30分 1,000円 子育てのお悩みなんでもOK! 育児相談会

担当 管理栄養士・幼児食アドバイザー 廣川 恵子  
対象 プレママ、0カ月~3歳頃のお子さま



HPからもご確認いただけます! QRコード対応携帯電話からご利用ください



# ハーレー先生の ペットのひあわせ 情報局



獣医師 小田明良先生

## 取材協力



### ハーレー動物病院

ハーレー動物病院は「我が子を守る心」を基本的な診療方針としております。大切な家族に寄り添った治療を提供できるよう努力いたします。

## 被毛ケア ノミ予防 目のトラブル

# わんちゃん、ねこちゃん、春の注意点!

みなさん、こんにちは!今回はわんちゃん、ねこちゃんの春の注意点についてお伝えします。

春は寒暖差が大きく、人間も体調を崩しやすい季節です。同様に、わんちゃん、ねこちゃんもお腹の調子を崩したり、尿のトラブルが増えることがあります。

特に春先のわんちゃんは被毛のトラブルが多くなります。皮膚にかゆみができた、毛が抜けている、赤くなっているなど、いろいろな相

談があります。

抜けかかったアンダーコートなどが皮膚のトラブルの原因になるため、しっかりとブラッシングして取り除くことが大切です。

地肌が見えると赤く炎症がみられる場合もあります。また、皮膚が乾燥し、ふけが大量にでていることもあるため、しっかり保湿ケアをおこないましょう。皮膚の体質により適切なシャンプーを選ぶことも大事です。

ねこちゃんでは、春先にノミがついてしまったとの相談を多く受けます。ノミは全身にかゆみを伴いますが特にねこちゃんでは腰回りに強いかゆみが出る傾向が多いです。

腰回りに湿疹や脱毛がみられるときは皮膚や寝ている場所をよく見ていただき、黒いつぶつぶがあればノミ糞の可能性がります。最近では駆除薬耐性のノミもいるのでご注意ください。

わんちゃん、ねこちゃんに共通して、結膜炎やその他の目のトラブルも春に増える傾向があります。

涙の量が増えたり、白目の部分が赤くなったりすると注意が必要です。小さな傷でも放置すると悪化することがあるので、目の異常を感じたら早めに動物病院で相談してください。

### ブラッシングのポイント

- 優しく皮膚を傷つけないよう
- 毛の流れに沿って
- しっかり被毛の根元から
- 皮膚の状態をチェック



顔周りや足先など、細かい部分はコームを使うと便利です!

### ねこちゃんの注意点

1. 毛づくろいを頻繁にする
2. 腰回りに湿疹や脱毛
3. ノミの糞を探す  
ノミの糞は黒い小さな粒で、湿らせたティッシュでこすると、赤茶色に染まります。
4. ノミ取りをおこなう



背中がかゆいじゃん...



093-244-5980

福岡県中間市通谷1丁目33-20 | harley2445980@gmail.com  
 診療時間 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 (予約診療)  
 往診・手術 月～土曜日 13:30～16:00

# 家族みんなで 人・ペット用虫よけ 虫よけ対策しよう!



虫よけ ロングキープ処方  
朝使って夜まで1日しっかりガード。さらに汗や水に強く流れにくい!

人用



マリカ ポイントカード  
30 ポナスポイント  
家族で使えるお肌にやさしいミストタイプ  
トコジラミもガード!  
アース製薬 サラテクト ミスト 200ml  
税抜 429円 税込 471円



マリカ ポイントカード  
30 ポナスポイント  
お肌サラサラパウダーインタイプのお肌用虫よけ剤  
トコジラミもガード!  
アース製薬 サラテクト 無香料 200ml  
税抜 459円 税込 504円

## 愛犬・愛猫を蚊・ノミ・ダニから守る!

愛犬・愛猫のムシよけ、忘れていませんか?



アース・ペット 薬用ノミとり&蚊よけ首輪 小型犬用 1本入  
税抜 899円 税込 988円  
アース・ペット 薬用ノミ・マダニとり&蚊よけ首輪 中型・大型犬用 1本入  
税抜 999円 税込 1,098円



アース・ペット 薬用ノミ・マダニとり&蚊よけ首輪 猫用 1本入  
税抜 899円 税込 988円



ノミ・マダニをしっかりと駆除し、蚊も寄せ付けません! 効果は約6カ月間持続



アース・ペット 薬用蚊よけネット 130日用  
税抜 899円 税込 988円

ケージにかけても可愛い!



薬剤ネットで蚊をブロック! サークルまわりに

## お客様各位

### 社会貢献活動のご報告

サンキュードラッグの事業は、一人ひとりのお客様・患者様や地域社会との信頼関係によって成り立っています。サンキュードラッグは、本業での活動を通して地域社会へ貢献することに加え、「良き企業市民」としての社会的責任を果たすべく社員・会社が一体となって様々な社会貢献活動に取り組んでいます。



#### NPOボランティア団体と企業の協働部門 表彰状

サンキュードラッグは、NPO法人抱樸(旧 北九州ホームレス支援機構)の趣旨と活動に賛同し、2006年10月より各店舗に「ホームレス自立支援」の募金箱を設置しております。募金箱に集まった募金と同額の寄付金を合わせて、NPO法人抱樸に寄贈しています。また、近年社会問題化している子ども貧困世帯を支援すべく、2018年8月より各店舗に募金箱を設置を開始いたしました。皆様から頂いた浄財はNPO法人フードバンク北九州ライフアゲインへ寄贈させていただいております。

### ホームレス自立支援募金のご報告

大切なお客様より募金いただきました金額  
 募金期間 前回数集計より～2024年2月まで 募金額 …… 253,192円  
 NPO法人抱樸への寄付金額 …… 506,384円 (お客様からの募金額と同額を弊社より寄付)  
 寄付金総額 …… 寄付回数 通算69回 22,780,670円

### 子ども貧困救済支援募金のご報告

大切なお客様より募金いただきました金額  
 募金期間 前回数集計より～2024年2月まで 募金額 …… 288,497円  
 寄付金総額 …… 寄付回数 通算23回 4,574,531円  
 皆様方からの多くのご厚情に対しまして心より感謝申し上げます。弊社では、今後も募金活動を継続して参りますので、皆様方には引き続きお力添え賜れば幸甚に存じます。



# ご相談に乗らせて下さい

患者様からのご相談は  
私たちの喜びです

しみず けんた  
サンキョードラッグ薬剤師 清水 健太

こんなお悩みは  
ありませんか？



一人暮らしで  
薬の管理ができない...



何に効く薬かわからない



薬が飲みづらい、飲んでくれない  
服薬の介助に時間がかかる...



薬を飲むと具合が悪くなるが  
治療の為にガマンして飲んでいる



他の薬を飲んでいるのですが  
一緒に飲んでも大丈夫？

年中無休でお薬の  
ご相談を受付けています！

**休日対応店舗**  
(年中無休)

サンキョードラッグ **上田中町薬局**  
tel.083-227-0139

営業時間 9:00~19:00/日・祝日 9:00~13:00  
山口県下関市上田中町2-9-3

サンキョードラッグ **社ノ木薬局**  
tel.093-382-3539

営業時間 9:00~19:00/日・祝日 9:00~18:00  
北九州市門司区社ノ木1-16-6

サンキョードラッグ **千代ヶ崎薬局**  
tel.093-693-2138

営業時間 9:00~23:00  
北九州市八幡西区千代ヶ崎2-2-24

サンキョー薬局 **小倉南調剤センター**  
tel.093-932-5539

営業時間 8:30~17:30  
北九州市小倉南区春ヶ丘10-133

サンキョー薬局 **陣山店**  
tel.093-482-7539

営業時間 9:00~18:00  
北九州市八幡西区陣山2-6-2



はやし りゅういち  
サンキョードラッグ薬剤師 林 隆一



サンキョードラッグ薬剤師  
こめら 小米良

## 処方せん受付 させて下さい

お薬手帳 **ご登録/ご利用 無料**

お薬の管理・確認は  
お薬手帳アプリで  
お願いします！



Download on the  
App Store



ANDROID APP ON  
Google play

### 60店舗!薬歴共有

どちらの店舗に行っても飲み合わせ安心!

いつでも、どこでも等しいレベルで医療が  
提供できるサンキョー独自のシステムです

どこの店舗に行っても  
同じサービスを受けられるんだね!

**薬D39** サンキョー薬局A店  
処方せん受付 化粧品・日用品・衣料品

サンキョードラッグB店  
**D39サンキョードラッグ** 薬



薬歴共有

患者基本情報  
処方歴・投薬指導内容

### 各種キャッシュレス決済対応

お薬代のお支払いにもご利用いただけます!

バーコード



電子マネー



クレジットカード



交通系電子マネー



※ご利用可能な決済の一部を掲載しております。

マリカは調剤窓口でもご利用いただけます!

### チャージでお支払いがとっても便利!



スピード会計!

会計を手早く  
済ませたい!

小銭の  
出し入れの手間を  
省ける!

※下記店舗はドラッグ単独店につき、調剤受付対象外となります。ご了承ください。

●下関市...武久店・長府店・元町店 ●門司区...栄町店 ●戸畑区...戸畑天神店 ●若松区...桜町店 ●小倉北区...砂津店・重住店・新高田店・朝日ヶ丘店・下到津店・到津店 ●小倉南区...徳力店 ●八幡東区...石坪店