

# キタバ

11月21日  
キタバ薬局  
グループ

## 第34回 通信

### ●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104  
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1  
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16  
072-365-0399

### ●キタバ

エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1  
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索

## 秋に食べたい旬の食材

### 秋バテから生活習慣病対策まで

これからの季節、段々と朝晩の温度差が大きくなつていきますが、疲れやすい、肩がこる、便秘等の症状が出やすい時期でもあります。こうした「秋バテ」を乗

り切り、また普段の健康のためにも積極的に秋の旬を取り入れてみてはいかがでしょうか？

#### ●サツマイモ

ビタミンB1が豊富で、疲労回復、秋バテには効果大です。また熱に強いビタミンCも豊富です。

#### ●そば

8種の必須アミノ酸をすべて含み、非常に良質です。動脈硬化に良い植物

のあるミネラルのバナジウムもあり、そばの黒っぽい成分であるルチンには認知症、脳卒中予防効果があります。

#### ●サンマ

血圧を下げ血栓を溶かし、脳の働きに良いEPA、DHAのほか、ビタミンA・E・D、B12も含み、肌をきれいにし、骨を強くする、老化予防、造血作用もあります。また疲労回復に良いタウリンも入っています。

キタバ薬局 薬剤師

佐野 真一



性脂肪、糖尿病予防効果