

食欲の秋と食べ過ぎに注意!!

暑い夏も終わり食欲の秋がやってきました！
秋刀魚、さつまいも、栗、梨、柿、松茸などのきのこ類など
食べたいものが沢山あり
ついつい食べ過ぎてしまうなんてこともあります
でも食べ過ぎてしまうと体重が気になってきます…
そんな**食べ過ぎてしまった時のカロリーコントロール**に
ローカロリーでおいしい 100kcal マイサイズをご紹介します！



2023年 新シリーズ登場(調剤薬局専用商品)

マイサイズのいいところは **健康は計算できる**

美味しく続けられる**カロリーコントロール**

- | | |
|---------------|-----------------------------|
| 1 カロリー計算が簡単 | ちょうどいいが一目でわかる |
| 2 すべてレンジで時短調理 | レンジでチン！ 簡単・便利 |
| 3 塩分コントロール | 塩分摂取量 が把握しやすい |
| 4 より健康を目指す方に | いいね！ プラスシリーズ で健康管理 |
| 5 備蓄食品として | 災害時などの 非常食・保存食 に |
| 6 皿洗いも不要！ | マンナンごはん のトレーにそのままかけて |

マイサイズ1食あたり
※塩分**2g** 以下
※カロリー**100 kcal** 以



食べ過ぎは胃への負担も大きくなり消化不良を起こしてしまうなんてことも…
「食べ過ぎたな…」という自覚がある時はそのままにせず、市販薬を使ったり、胃腸に優しい食事を意識的に摂ったりして**セルフケア**で整えましょう。

市販薬での対処

- ・**消化薬**…消化を助ける酵素を含む薬。食べ過ぎによる胃の不調や胃酸の分泌不足による不調を改善してくれます。
- ・**健胃散**…胃の働きを高める薬。食欲不振・消化不良の症状によく使われます。胃酸の分泌を促し、胃の動きを活発にして、食べ過ぎによる胸やけなどを改善してくれます。
- ・**総合胃腸薬**…健胃散、制酸薬、消化薬、胃粘膜保護薬などが総合的に配合されている薬。

一般医薬品購入の際は 薬剤師、登録販売者のアドバイスのもとで購入をお勧めします。



ハラダ調剤薬局グループ