



## 摂取量は適切に！

テルセラあおい薬局  
薬剤師 牧福太郎氏

「肉ばっかい食べちよつと病気になるつど、野菜も食べんか！」  
子どもの頃に親に言われ、現在は自分の子どもや孫について言ってしまうという方も少なくないと思います。

テレビ番組の影響で特定の食材を買いあさるといったこともありました。

古来中国には「薬食同源（医食同源も同じ意味）」という言葉があります。食べ物の選択を大切にし、食が調和を取れていたら病気になることもない。肉が悪いくらいなことではなく、野菜とバランスよく摂取することが大切です。何事も、しすぎは良くないのです。

医薬品でも薬一つ一つに摂取する目安が決められていて、人間が飲むと良い効果が現れるようになっていきます。飲みすぎると副作用などの悪い影響を起します。

医療用医薬品は医師が処方し、薬剤師が薬の摂取目安に合っているかなど確認し渡しています。薬の量を自ら調整したり、効果が無いからと飲みすぎないことが大切です。

広告

毎月第2火曜日  
各支所にて  
入会説明会  
を開催中!!

## シルバー会員募集中!

60歳以上の健康で働く意欲のある方へ

- ◆全国 76 万人以上の会員が、今日も元気に活躍しています。
- ◆あなたの豊富な経験・知識をシルバーで活かしませんか?



お問い合わせ (社)曾於市シルバー人材センター 曾於市末吉町諏訪方 8472 番地 1

●本所：0986-76-2101 ●大隅支所：099-482-3040 ●財部支所：0986-72-0922

## 2月の子牛せり市成績

曾於中央家畜市場(2/23~2/26)

※価格は税込です。

地区名	性別	頭数(頭)	最高額(円)	kg単価(円)	平均価格(円)
曾於市	雄	1	735,000	2,940	735,000
	メス	329	884,100	1,639	440,678
	去勢	433	807,450	1,690	503,821
	計	763	884,100	1,665	476,897
曾於地区	雄	1	735,000	2,940	735,000
	メス	716	1,333,500	1,602	435,834
	去勢	992	807,450	1,675	502,596
	計	1,709	1,333,500	1,643	474,762

4月のせり市は、4/23~4/26の予定です。

※価格は税込です。