

11月

ハロー薬局だより

ハロー薬局 ～営業時間～



<長利店>
月・火・水・金
木・土

午前8:30～午後7:00
午前8:30～午後1:00

<尾張店>
月・火・水・金
木
土

午前8:30～午後7:00
午前8:30～午後4:30
午前8:30～午後1:00

今月のレシピ

～アスパラのヨーグルトマヨネーズソース～

今月のテーマ:腸内環境を整えよう!

食生活の乱れが原因と考えられる便秘や下痢は、**疲れた腸が悲鳴をあげているサイン**かもしれません。

腸の調子を整えるには、定期的な運動やバランスのとれた食事など、生活全体を見直せるのが理想的ですが、忙しい毎日の中で、あれもこれも取り組むのは難しいのでは…

そんな忙しいあなたにピッタリな食べ物は“**ヨーグルト**”です。ヨーグルトには「**乳酸菌**」「**ビフィズス菌**」といった**善玉菌**が多く含まれ、整腸作用が期待できます。

手軽に食べられ、忙しい毎日でも続けやすいのでおすすめです!

○ポイント○

乳酸菌とビフィズス菌は胃酸に弱いという性質があるため、胃酸の影響を受けると腸にまで届かなくなってしまう。

そのため、ヨーグルトは**食事の最後に食べるようにしましょう!**

他のご飯で胃酸が薄まった後にヨーグルトを食べると、ちゃんと腸まで届いて整腸作用の効果が期待できます。

材料<2人分>

アスパラガス	160g
<small><袴を取り5cm幅に切る></small>	
【調味料】	
ヨーグルト	50g
マヨネーズ	24g
おろしニンニク	2g
塩コショウ	適量

☆作り方☆

- ①鍋に水を入れ、沸騰したらアスパラを入れ1分30秒茹で、ザルにとって冷水にさらし、水気を切ります。
- ②器に調味料を入れ、混ぜ合わせます。
- ③お皿にアスパラを盛り付け、ソースをかけたら完成です。



旬の食材を使って簡単に作れます♪



販売品の紹介

ヨーグルトでも毎日同じ味だと飽きてしまいますよね... そんな時におすすめなのが、「スウィートマービー」シリーズの低カロリージャムです! 砂糖不使用のため、体にも優しい商品です。

