

# 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  
～高血圧の方に!キャベツの和え物～

今月のテーマ: **冬の高血圧に注意!**

○**血圧について**  
冬の早朝は、特に気温が低いので注意が必要です。  
血圧とは、心臓から送り出された血液が動脈の壁を押す圧力のことで、心臓が収縮した時の血圧を**最高血圧**、拡張した時の血圧を**最低血圧**と言います。  
最高血圧が140以上、最低血圧が90以上の場合を高血圧と言います。

☆**冬の高血圧対策**☆  
一番注意するポイントは、体を感じる温度の差を小さくすることです。日頃の自分の血圧を知っておくことも重要です。血圧は上がりやすい冬だからこそ自分自身の血圧をしっかりと管理することが大事です。

- 室内のみではなくトイレや脱衣所も温める工夫をする
- 起床時には部屋が温まってから着替える
- 洗顔はぬるま湯を使用し、温度差を和らげる

- 材料<2人分>
- キャベツ 100g
  - きゅうり 1/2本
  - にんじん 1/10本
- 【調味料】
- 酢 大さじ1
  - 砂糖 大さじ1/2
  - ゴマ油 大さじ1/2
  - 塩 適量

- ☆作り方☆
- ① 鍋にお湯を沸かし、野菜を入れて1分茹で、お湯から取り出し水で冷やしたらザルにあげて水を切ります。
  - ② ボウルに調味料を入れて混ぜ合わせ、①の具材と和えます。



**販売品の紹介**

操作手順を音声で教えてくれる、便利な血圧計販売中です。  
毎日の血圧を把握しましょう!

