

1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 ～芋栗ようかん～

新年 あけましておめでとうございます✨
今年もハロー薬局をよろしく願いいたします!

今月のテーマ:生活習慣病

生活習慣病とは、不適切な食生活や運動不足、過剰なストレス、過度の飲酒・喫煙などの生活習慣によってもたらされる病気の“**総称**”です。

肥満症や高血圧症、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化症などが生活習慣病と呼ばれています。生活習慣病の重症化や合併症によって、脳血管疾患(脳梗塞・脳出血)、虚血性疾患(狭心症・心筋梗塞)や、糖尿病の合併症としての人工透析が必要な腎疾患、網膜症による失明など、重篤な死亡リスクの高い疾患を引き起こします。

生活習慣病は主に生活習慣が病気の一因となるため、多くは予防することができます。

運動・食生活・休養・喫煙・飲酒など、生活習慣を見直すことにより、生活習慣病の発症・進行を予防できます。

年末年始は特にお酒の席が増えたり、お家でゆっくりしがちだったり、注意が必要です💧

材料

さつまいも	300g
栗の甘露煮	8個
粉寒天	小さじ1/2
砂糖	80g
塩	小さじ1/2



☆作り方☆

- ①さつまいもは2cmの暑さに輪切りし、20分ほど茹でる
- ②①が柔らかくなったら水を切り、ザルなどで裏ごしする
- ③温かいうちに砂糖と塩を混ぜる
- ④鍋に粉寒天と水カップ3/4を入れて混ぜ、弱火にかける。沸騰したら1～2分間混ぜる。③を加えてへうで混ぜながら2～3分間煮詰める。粗熱を取って型に入れてそのまま冷まして固める

旬の食材を使って簡単に作れますよ!

販売品の紹介

カロリーを気にされている方、でも甘いものを食べたい時は、スウィートマービーのキャンディがおすすめです!通常のキャンディのカロリーに比べて36%カットされています✨

