

R2年 2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

## 今月のテーマ：“冷え”を取って冬もぽかぽか!

この時期多くの人が悩む「冷え」。

最近の調査では、約7割の女性が冷え性を自覚しているというデータもあります。冷えは万病のもとと言われるように、我慢していると様々な症状や病気を引き起こす原因になります。

### ●ストレスが冷え性の原因に!?

冷えの原因には、自律神経の乱れと、加齢や痩せすぎによる筋肉量の減少があります。中でも**若い世代の冷えの原因のほとんどは、ストレスによる自律神経の乱れ**です。

体温は平熱なのに冷えを感じる人も増えています。

それらの原因も過剰なストレスや生活習慣の乱れです。こうした冷えには物理的に温めるよりも、ストレスコントロールが効果的です。

### ★対策★

太い動脈が皮膚のすぐ下を通っている**首・手首・足首**を温めることで、全身を効率よく温めることができます。腸や子宮のあるお腹周りも大切な温めるポイントです。

## 今月のレシピ

～生姜でぽかぽか エリンギの生姜焼き～

材料<2人分>

エリンギ <薄切り>	200g
片栗粉	3g
油	適量
【調味料A】	
醤油	12g
みりん	12g
酒	10g
ショウガ <すりおろし>	2g

### ☆作り方☆

- ①エリンギをビニール袋に入れ片栗粉をまぶします。
- ②フライパンに油をしき、①のエリンギを中火で焼き、焼き色が付いたら裏返して蓋をし1～2分焼きます。
- ③調味料Aを入れて絡めたら完成です。



誰でも簡単に作れます♪



## 販売品の紹介

冷えに良いと言われている養命酒を使った黒酢。飲みやすさ抜群なので、炭酸水で割るとさらにおいしくいただけます!

