

# ハロー薬局だより

**ハロー薬局**  
～営業時間～

<長利店>  
月・火・水・金 午前8:30～午後7:00  
木・土 午前8:30～午後1:00

<尾張店>  
月・火・水・金 午前8:30～午後7:00  
木 午前8:30～午後4:30  
土 午前8:30～午後1:00



今月のレシピ  
～焼キャベツとウインナーの簡単トマト煮～

今月のテーマ: **辛い肩こり**

毎日のデスクワークや、重い荷物を運んだりすることで、辛い肩こりに襲われることがあります。

肩こりの症状は、首筋、首の付け根から肩、または背中にかけて張った、凝った、痛いなどの感じがし、頭痛や吐き気を伴う事があります。

肩こりに関する筋肉はいっぱいありますが、首の後ろから肩、背中にかけて張っている「僧帽筋」という幅広い筋肉がその中心になります。

★予防★

- ・同じ姿勢を長く続けない
- ・蒸しタオルなどで肩を温めて筋肉の血行を良くし、疲労を取る
- ・適度な運動をする
- ・入浴し体を温めてリラックスする

**明らかな原因疾患がある場合は整形外科医にご相談を!**

材料<2人分>

キャベツ	350g
プチトマト	100g
ウインナー	お好み
サラダ油	大さじ1
黒コショウ	少々
【A】	
ケチャップ	4/1カップ
コンソメスープの素 (固形)	1個
水	1カップ

- ☆作り方☆
- ①キャベツはシンを付けたままくし切りにします
  - ②フライパンに油を熱し、キャベツを香ばしい焼き色が付くまで両面焼きます。
  - ③ウインナーを加えて軽く焼き、プチトマトと【A】を入れて、蓋をして5～10分煮ます。
- キャベツがしんなりしたら完成です!



販売品の紹介

肩や腰の痛みにおすすめのロキソニンSテープ  
処方せんがなくても購入可能です!  
ですが、薬剤師さんのいる薬局、ドラッグストアでしか販売していません。

