

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4:30
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 ～さっぱりバナナヨーグルトアイス～

今月のテーマ：夏におすすめ！様々な「入浴方法」

「夏のお風呂」にはからだを癒す効果があることをご存知でしたか？今回は夏におすすめの入浴方法を紹介していきたいと思います✧

★疲れをとりたい時の入浴法

42℃前後の熱めのお湯にサッとつかる（短い時間）
⇒血行が良くなり、疲労物質を早く取り除く効果あり

★夜、暑くて寝付けない時の入浴法

40℃以下のぬるめのお湯につかる（10～15分）
⇒気分を落ち着かせて心地良い眠りに誘う作用あり

★冷房などによる冷えを解消したい時の入浴法

37℃前後のぬるめのお風呂に長めに入り、冷えた体を温める

⇒みぞおちまでつかる半身浴なら、お風呂上がりもさっぱり

以上のように様々な入浴方法があります
自分に合った入浴法を試してみても夏を乗り切りましょう✧

材料<2人分>

バナナ 2本
ヨーグルト 160g
砂糖 30g



☆作り方☆

- ①バナナの皮をむき、保存袋にいれ、袋の上から手でつぶす
- ②ヨーグルトと砂糖を加え、よく混ぜる
- ①を冷凍庫に3～4時間入れておく
- ③好みの量を手で砕いて器に盛って完成✧

★レモンと乳酸菌の水分補給ゼリー

電解質バランスに配慮した、さわやかな塩レモン風味の水分補給ゼリーです



おすすめ