

1 2 が ハロー薬局だより



ハロー薬局
～営業時間～



<長利店> <尾張店>
月・火・水・金 午前8:30～午後6:30
木 午前8:30～午後4:30 土 午前8:30～午後12:30



冷え性



冷え性には、3種類あります。

- ♥陽気タイプ…むくみ、尿トラブル
温性の強い食材(しょうが等)を取りましょう
- ♥気血タイプ…疲労、立ち眩み
自然の甘味(サツマイモ等)がある食材を取りましょう
- ♥血行不良タイプ…肩こり、生理痛
香味野菜(にんにく等)香りに特徴がある食材を取りましょう

自分のタイプを知って、改善していきましょう

今月のレシピ

ふわふわ里芋のつくね

材料3つ

- ♥里芋 3～4個
- ♥長ネギ 1/3本
- ♥おろししょうが 小さじ2～3
- ♥しょう油 大さじ1.5



- ①里芋を蒸し、ねぎを刻みしょうがをすりおろす
- ②里芋とねぎとしょうが、しょう油を混ぜ合わせて、浮かんでくるまで茹でたら

出来上がり

そのまま食べても、お味噌汁に入れてもおいしい
温まるので、冷え性の方是非試してみてください