



ハロー薬局だより

月



ハロー薬局
～営業時間～

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



今月のテーマ

元気な骨できらきら人生

骨の健康を保つ成分は、カルシウム&マグネシウム・
ビタミンDが必要です
そして、コラーゲンの結合にビタミン群（キウイ等）
が重要な働きをすることがわかってきました

加齢に伴う骨量の減少は、腰の骨が60代
以降に急激に減少するのに対し顔の骨は
40代以降に減少しており**骨密度と肌の弾力が
関係している**という報告もあります

骨粗しょう症の予防だけではなく、若々しい
見た目を保つためにもミネラルやビタミンを
意識してとりましょう



今月のレシピ

ガトーショコラ



材料2つ

- 板チョコ2枚
- 卵 2個

- ①チョコレートを溶かしておく
- ②卵黄と卵白に分ける
- ③卵黄を混ぜ、チョコレートと混ぜる
- ④卵白は、メレンゲにし、③と混ぜる
- ⑤型に流しいれ、180℃に予熱したオーブンで25分焼いて

出来上がり