

4月

ハロー薬局だより

//良質な睡眠をとるには//

就寝3時間前には夕食を済ませる

食事後すぐに寝てしまうと、体は消化活動を優先するため、内臓が休息する時間が短くなります。

同じ睡眠時間でも、眠りが浅くなったり疲れが抜けにくくなったりします。帰宅から就寝までの時間がどうしても短くなりがちなときは、消化の良いものを少量摂るだけにとどめておきましょう。

めるめのお湯でリラックス

熱めのお湯に長く入ることは体の覚醒を誘ってしまうため、就寝に必要な体温変化を得にくくなります。高温のお湯は体の負担も増大するため、38度ほどのめるめのお湯に5～30分つかってみましょう。

体をじっくり温めることで、緊張をほだきリラックス効果を期待できます。

♪リラックスできる音楽を聴く♪

ヒーリングミュージックと呼ばれる、副交感神経が優位になる音楽はリラックス効果が期待できます。川や海などの水のせせらぎ、クラシック音楽など気に入ったものを見つけてみましょう。

～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

【材料】 (2人分)

押し麦…50g
シーフード…150g
酒…大1、フロッコリー…40g、ミニトマト…4個
①レモン汁…大1
オリーブオイル…大1
塩…小1/4、コショウ少々

押し麦とシーフードのサラダ



【作り方】

- ①押し麦は熱湯で15分ゆで、水にさらしてめめりを取り、キッチンペーパーで水分をふき取る
- ②鍋にシーフードと酒を入れてふたをし、2～3分蒸し煮にして冷ます
- ③ボウルに①を入れ、そこに②の煮汁を混ぜて、旨みを吸わせる
- ④③に②とゆでたフロッコリー、ミニトマト、①を入れて混ぜ、冷蔵庫で30分おく

出来上がり