

R3年

6 ハロー薬局だより



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



やっぱり腸活

腸内環境が免疫と深くかかわっている事が知られるようになりました。

食物繊維が不足すると善玉菌が減少し腸内環境悪化、便秘、ひいては、免疫低下に。

糖質制限のブームなどで、米が嫌厭されがちですが、糖質は私達の身体に不可欠な三大栄養素の一つ。賢く食物繊維を摂取しましょう！

美肌やアンチエイジングにおいても腸内環境は大切な役割を果たしています。

コラーゲンや天然保湿因子は腸から吸収されて作られ、さらに腸内細菌は人が作れないビタミンも作っています。

腸を活発にする発酵食品や発酵調味料などがおすすめです。



いんげんのソテー

材料 (6人分)

いんげん 400g
にんにく 4～5個
オリーブオイル適量
塩、こしょう少々



- ①いんげんを洗い、両端を切り落とす。
塩(分量外)を入れた熱湯で5～6分茹でる。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを刻み入れ炒める。
- ③いんげんを入れ、少し炒めて塩、こしょうで味付けして出来上がり。



肉料理などの付け合せに彩りも良く簡単に美味しく出来ます。