



# 8 ハロー薬局だより

## コロナ夏”の「かくれ脱水」・熱中症対策

### ■マスクの着用時には

定期的にマスクを外して熱を逃がし、水分補給が必要です。暑さや運動の程度によりますが、通常の歩行では、熱がこもったら人気がないところに行ってマスクを外し、クールダウン。そして水分補給。これを繰り返しましょう。

### ■エアコン使用中の室内の換気

熱中症対策としてエアコンは欠かせないのですが、感染拡大の指摘もあるので、複数人での場合は定期的な換気を行ないましょう。

**水分補給は大切ですが、お薬を飲む際は必ず、お水か白湯で服用しましょう!!**



## 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

## 🌸 今月のレシピ ～冬瓜のジュレ仕立て～ 🌸

### 材料

とうがん120g かぼちゃ100g  
オクラ 5本 粉ゼラチン 4g

### ①

かつおだし 1・1/2カップ  
しょうゆ・みりん 大1  
しょうが 小1/2  
塩 少々



①①を合わせ、粉ゼラチンをふり入れて、よく混ぜてしばらくおく。

②とうがん・かぼちゃは、2cm角に切る。  
オクラは塩少々（分量外）をふって板ずりし、2cmの長さに切る。

③熱湯に②の野菜入れて煮立ったらざるに上げて水気をきる。

④①を熱し、沸騰したら③を入れて弱火にして5分ほど煮る。鍋底を冷水にあてて冷ました後、氷水にあてて冷やし、とろみをつける。

⑤④を器に移し冷蔵庫で冷やし固める。♥出来上がり♥