

## 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



## 今月のテーマ：秋バテ

夏バテは7～8月に発症するもので、暑さで体力や食欲がなくなり、なんとなくだるく感じる、元気がなくなるなどの症状が出ます。

一方、秋バテは9月以降に発症し、寒暖差や内臓の冷えのせいで食欲がなくなり、疲れやすく、頭がぼーっとして、立ちくらみやめまいの他、朝にスッキリ起きられなくなります。また、便が出にくくなります。

秋バテは具体的な病名がつかないため、自覚する人は少ないですが、秋バテを放っておくと、乱れた自律神経や弱った免疫力をそのまま放置することになり、さまざまな病気をもたらすので注意が必要です。

秋バテチェック  
3つ以上当てはまる方は注意

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 疲れが取れない            | <input type="checkbox"/> 頭痛や肩こりがする        |
| <input type="checkbox"/> 体がだるい              | <input type="checkbox"/> めまいや             |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない              | 立ちくらみがする                                  |
| <input type="checkbox"/> 胃がもたれたり、<br>胸焼けがする | <input type="checkbox"/> 寝つきが悪く<br>よく眠れない |

## 明太枝豆チーズせんべい



## 材料（2人分）

枝豆 100g

明太子 2本

とろけるスライスチーズ 4枚

## 作り方

- 1 明太子はラップで巻き、先端をキッチンバサミで切り落として薄皮を取って、ボウルにほぐします。
- 2 枝豆を茹でて加えて混ぜます。
- 3 フライパンにスライスチーズを並べて加熱します。
- 4 チーズがとろけてきたら①をチーズの上へのせ、チーズがパリッとするまで焼きます。
- 5 器に盛り付けたら完成です。お好みの大きさに切って召し上がってください♪

体力が弱っているときは風邪にかかりやすくなります  
体力回復と合わせて、乾燥対策も忘れずにしっかりと  
していきましょう (^o^)

