

11月

November

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：冬の高血圧に注意！

◎血圧について

寒くなってきましたね。冬の早朝は、気温が低いので注意が必要です。

【家庭血圧で基準値135/85以上が高血圧です】

☆冬の高血圧対策☆

注意するポイントは、体を感じる温度の差を小さくすることです。日頃の自分の血圧を知っておくことも重要です。

血圧は上がりやすい冬だからこそ自分自身の血圧をしっかり管理することが大事です。

- 室内のみではなくトイレや脱衣所も温める工夫をする
- 起床時には部屋が温まってから着替える
- 洗顔はぬるま湯を使用し、温度差を和らげる

血圧の事で分からないことがあれば、病院でも薬局でも相談してみてください。



嶺岡豆腐

材料（4人分）

葛粉	50g
牛乳	300cc
生クリーム	200cc

作り方

- 鍋に葛粉と牛乳を入れ、だまがなくなるように丁寧に混ぜます。
- 鍋に生クリームも加え、中火にかけて混ぜる。粘りが出てくるので、そのまま5分ほど練り混ぜ続けます。
- 固める型に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やします。
- 黒蜜やジャムでどうぞ♡

