

~Hello letter~

Summer Edition 2024



良質な睡眠とは？

良質な睡眠は、「脳の発達」「疲労の払拭」「免疫系の強化」などをもたらします。

一方で睡眠不足は、「イライラ」「体調不良」「注意力欠如」「免疫力低下」「疲れが取れない」「発育不全」などの影響を及ぼします。

特に子供たちは、睡眠をとって脳をしっかり休ませないと記憶力や集中力、精神状態を維持することが難しくなってしまいます。

☆安眠のためのポイント☆

①しっかり入浴する

ぬるめのお湯につかって副交感神経の働きを高め、体をリラックスさせましょう。

②食べる物に注意する

ラーメンやうどん（高GI食品）、油分の多い食品は、体を回復するノンレム睡眠も、記憶を高めるレム睡眠も妨害してしまいます。

※アルコールも睡眠の質を下げるので注意

③夜は電子機器を控える

目を疲れさせるだけでなく、脳が朝だと勘違いして、結果的に睡眠の質を低下させます。

夏野菜と鶏肉爽やか炒め

さわやかな酸味の梅シロップを使用します
夏の暑さに負けない
体づくりに役立ちます！



材料（2人分）

鶏もも肉	1枚
ミニトマト	10個
ズッキーニ	1本
塩コショウ	適量
片栗粉	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
漬け梅 （タレ）	2個
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
梅シロップ	大さじ2

1. 鶏もも肉を一口大に切り、塩こしょうで味付け後、片栗粉をまぶす
2. フライパンにオリーブオイルをひき、鶏肉を焼き色がつくまで中火で焼く
さらにズッキーニを入れ、両面を焼く
3. ミニトマトを加えて蓋をし、1分ほどさらに蒸し焼きにする
4. （タレ）に小さく刻んだ漬け梅を混ぜ合わせておく
3に（タレ）を加え、煮詰めたら完成！

NEWS ☆赤磐店OPEN☆

ハロー薬局赤磐店が新規OPENしました！



地域に密着した「かかりつけ薬局」を目指してまいります☆

長利店

岡山市中区長利103-6

086-278-2666

尾張店

瀬戸内市邑久町尾張1346-6

0869-24-7796

赤磐店

赤磐市穂崎852-1

086-229-2220