

健康で安心な毎日を送りたい方へ



笑顔と安心をお届けする

ハロー薬局

~Hello letter~

Spring Edition 2025



幸福を呼ぶミネラル ~マグネシウム~

良い気候になりました。春から新生活が始まった方も、そろそろ生活リズムが定まってきたころではないでしょうか。

一方で、心身が不安定にもなりやすい時季でもあります。心身の安定を得るには、「セロトニン」をふやす生活、食習慣が大切です。「セロトニン」は、緊張や不安感を軽減し、ストレスを減らしてくれる脳内物質です。「セロトニン」は大豆製品やナッツ類、煮干しなどに多く含まれています。

私たちの健康を左右するマグネシウム

マグネシウムにはセロトニンの働きを高める効果があります。脳内に適量のマグネシウムがあれば、感情に落ち着きがもたらされます。

マグネシウムを含んだ食品

玄米 ※白米ご飯の約7倍
野菜や海藻類
ナッツ類

~マグネシウム補給~ 梅ひじきふりかけ



ひじきにしっかりと味がしみ込んでいるため、サラダに和えるなど様々な料理にアレンジできます。

材料（出来上がり量 約100g）

A調理酒	小さじ2
Aしょうゆ	小さじ2
Aみりん	小さじ2
A砂糖	小さじ1/2
B梅干し	1個
Bちりめんじゃこ	15g
Bいりごま	大さじ1
Bかつお節	1/2袋
ごま油	小さじ1/2
ひじき	11g

NEWS

4月1日
ハロー薬局富田店
NEW OPEN

岡山市北区富田157
ぜひお立ち寄り
ください！！



1. 熱したフライパンにごま油をひき、ひじきを入れて2～3分炒める。
2. Aを加え、水分を飛ばすように炒める。
3. Bを加えて混ぜ、火を止めて完成。

4月
OPEN

富田店

岡山市北区富田157
086-235-1200

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