

秋

暑かった夏が過ぎて快適な季節がやってきました。
秋は雨が少なく、空気が乾燥して体も潤いが不足してきます。
身体が乾燥してくると鼻やのど、気管支などの呼吸器系が影響を受け
風邪をひきやすくなります。また乾燥肌や、便秘などの不調を招きます。



秋に増える呼吸器の不調

- **ぜんそく**
空気の通り道である気道に炎症が起き、空気の流れが妨げられる慢性の病気です。
繰り返し咳や「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という呼吸音が特徴です。
咳だけが続く場合は「咳喘息」が疑われます。
- **秋の花粉症**
「鼻水・くしゃみが止まらない」「微熱が出る」などの症状が続いた場合は、
風邪よりも花粉症やハウスダストによるアレルギーの可能性も。



予防するには？

- うがいや手洗いをこまめに行う。
- 秋は一日の気温の差が大きいため、脱ぎ着して体温調節できる服装を。
- アレルギーがある場合はマスクの着用も有効
- 睡眠を十分にとり、翌日に疲れを残さないことも大切。

乾燥に負けない秋の美味しいレシピ



さんま	2匹
卵	2個
水	200cc
酢	100cc
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1

～さんまとたまごのお酢煮～

胃腸の機能を高め、血流を促進します。免疫力を高め、
風邪やインフルエンザに負けない体づくりに！

1. 卵を常温に戻し、水から約10分ゆでる
2. 茹であがったら水で冷やし、冷えたら殻をむいて1/4に切る
3. さんまの内臓を取り除き、食べやすい大きさに切り、きれいに洗ってキッチンペーパーで水気を取る
4. 分量の調味料と魚を鍋に入れ、中火～弱火で10分炊く

ポイント

魚はひっくり返さず、煮汁をかけながら煮る



5. 卵を鍋に入れ、さらに10分煮る



～きのこたっぷり炊き込みごはん～



米	2合
まいたけ	1パック
しめじ	1パック
干しいたけ	10g
鶏むね肉	75g
にんじん	30g
調味料★	
塩	小さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 2
酒	大さじ 2
干しいたけの戻し汁	220cc
だし汁（顆粒だしでもOK）	100cc

きのこ類は疲労回復、免疫力アップ、便通を良くするなどの効果が期待できます！

1. 干しいたけを水で戻し、米を研ぎ水に30分浸す
しいたけの戻し汁は後で使うので捨てないで！
2. まいたけ・しめじは食べやすい大きさに割く
しいたけは薄切りにし、鶏むね肉は1cm角に切り、
にんじんは千切りにする
3. 炊飯器に調味料★を入れ、米を入れる。
2合の線に足りなければ水を足す
4. 2.の具材を入れてスイッチオン！



ボリュームたっぷり！カロリーは控えめ♪

～かぼちゃとじゃがいものポタージュ～

かぼちゃは身体を温めます。カロテンやビタミンも豊富なので美肌作りに効果的！

1. かぼちゃは皮をむいて1cmのくし型切りにする
じゃがいもは皮をむいて1cmの
いちょう切りにする
2. 耐熱ボールに1. と牛乳200ccとコンソメを入れ、
しっかりとラップをして電子レンジで10分温める
3. へらなどで混ぜ、ペースト状にする
(固いようなら追加で加熱する)
4. ペースト状になったら牛乳200ccと塩・こしょうで
味を調える
(好みによって量を調節してください)



かぼちゃ	300g
じゃがいも	100g
牛乳	400cc
コンソメ	1個
塩・こしょう	適量



お薬のこと以外でも何でもご相談ください！

ライフ調剤薬局