

冬に負けない！



寒さが日に日に増してきました。一年で最も寒く、乾燥する「冬」は体が冷えて、エネルギーの代謝も低下します。空気が乾燥しているため、口や鼻が乾燥したり、咳や喘息、皮膚の乾燥といった症状がでてきます。防御力がなくなってくるとウイルスが体内に侵入し、風邪をひきやすくなりますので、免疫力を高めて寒い冬を乗り切りましょう！

予防が大切

◆手洗い・うがい

石鹸で手洗いをし、流水で30秒洗いましょう。うがいはウイルスを洗い流し、喉の粘膜に潤いを与えます。

◆バランスのよい食事

ビタミンAやビタミンCが豊富な食事を3食食べて、抵抗力を高めましょう。

◆十分な睡眠

疲れていたり、睡眠不足だと抵抗力が下がり、ウイルスに感染しやすくなってしまいます。

◆マスクの着用・乾燥を避ける

マスクの着用によりウイルスを吸い込むリスクを下げ、喉や鼻の乾燥を防ぎます。空気が乾燥しているとウイルスの増殖が活発になるので室内の湿度は60%くらいに保ちましょう。



牡蠣のチーズピカタ

材料（2人分）

カキ（冷凍ものでもOK）	10個位
卵	1個
粉チーズ	大さじ2
小麦粉	適量
塩コショウ	適量
オリーブオイル	適量



「海のミルク」と呼ばれるほど栄養価が高く、亜鉛、マグネシウム、銅などのミネラル分も豊富で、慢性的な疲労や不眠などを緩和します。

1. 卵を溶いて粉チーズとよく混ぜる
2. 牡蠣は良く洗い、塩コショウをし、小麦粉を付ける。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、2の牡蠣を1の卵液にくぐらせながら入れる
4. あまりいじらないように焼く。卵液が少し固まってきたら上下をひっくり返す。



とうがん

冬瓜と肉団子のスープ

冬瓜は体内の余分な水分を排出させ、むくみの解消に。含有されるビタミンCは免疫力を高めます。

1. 冬瓜はわたと種を除いて皮をむく。縦半分に切り、さらに横に幅 1 cmに切る。しいたけは石づきを落とし、3つに切る。
あれば香菜は葉を摘み、クコの実はぬるま湯につけてもどし、水気を拭く。
2. ボールに肉団子の材料をあわせ、粘りが出るまでよく混ぜる。6等分にして丸める。
3. 鍋に水 2 カップ、スープの素を入れて中火にかき、沸騰したら 2.を入れる。冬瓜、しいたけを加え、冬瓜に透明感が出るまで 10 分ほど煮る。
4. 途中アクがでたら除く。味を見て塩、粗びき黒こしょう少々で味を調える。香菜、クコの実を飾る。

材料 (2 人分)

冬瓜 200 g
 しいたけ 2 個
 肉団子
 豚ひき肉 200 g
 にんにくのみじん切り 大さじ 1
 紹興酒 (なければ酒) 大さじ 1
 片栗粉 大さじ 1
 塩 小さじ 1/5
 粗びき黒こしょう 少々
 鶏ガラスープの素 (顆粒) 小さじ 1
 香菜、クコの実 (あれば) 各適宜
 塩 粗びき黒こしょう

出典 http://www.orangepage.net/recipes/detail_135660



黒ゴマのおしるこ



材料 (約 4 人分)

◆お汁粉用

黒ゴマ 30 g
 冷ご飯 30g
 砂糖 30 g
 塩 小さじ 1/5
 水 150mL

◆白玉団子 (16 個分)

白玉粉 50g
 絹ごし豆腐 50g
 水 適量

黒ゴマはセサミンなどのポリフェノールが含まれ、血液の流れを改善し、体を温める効果があります。

1. 白玉粉と豆腐を混ぜ、水を全体に回し入れ、ダマがなくなるまでよくこねる (耳たぶくらいの固さに)。できた生地を 16 等分して丸める。
2. 1 の団子を熱湯で浮かぶまでゆでる。
3. フードプロセッサーで黒ゴマ、砂糖を入れて細かくする。冷ご飯、水を加えて、なめらかになるまでよくかくはんする。
4. 鍋に 3 を移し、弱火でとろみがつくまで煮る。塩を加えて味を調える。
5. 白玉団子と一緒に器に盛って食べる!

出典 <https://cookpad.com/recipe/4064661>



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