

春

寒かった冬が過ぎ、桜の花も咲き始めました。

うらかな春の訪れに心も浮き立ちますが、季節の変わり目は朝晩の寒暖差もあり体調を崩しがちになります。新しい年度が始まり、環境の変化も多くストレスも溜まりやすい時期ですので心と体をしっかり養って春を元気に過ごしましょう。



春に注意したいこと

○自律神経が乱れやすくなります。

イライラしたり、何をしても億劫だったり、食欲不振や消化不良もおこりやすくなります。

規則正しい生活をこころがけましょう。何より良質な睡眠が大切です。

寝る前に好きな香り、好きな音楽、好きな本などで精神状態をリラックスさせましょう。

朝は早起きを心がけ、少しずつ体を動かしましょう。ストレス解消はもちろん、適度な運動が新陳代謝を高め、冬の間が増えた体重も自然と落とすことができます。

○かぜや花粉症などにかかりやすくなります。

目のトラブルや肩こりにも注意。

気温の寒暖差に注意しましょう。脱ぎ着できる服装で体温を調節し、また身体を温める食材を摂ることで体を冷やさないようにしましょう。



あさりの和風みそパスタ



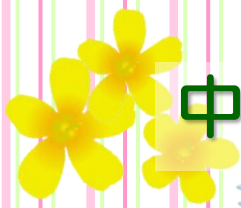
材料（2人分）

一人分 エネルギー 504kcal

タマネギ	4/5 個強 (130g)
油	適量
パスタ	220g
熱湯	1/2 カップ (100ml)
味噌	大さじ1・1/2 (27g)
あさり	〈砂抜きしておく〉 220g
醤油	小さじ1
葉ネギ	1/2 本 (10g)

あさはり身体の余分な熱を冷ましてむくみを解消。春先のイライラ感や五月病も予防します。鉄や造血作用のあるビタミンB12を多く含み、貧血の改善にも効果が期待できます。

1. フライパンに油をしき、タマネギがしんなりするまで中火で炒める。
2. パスタを標準の茹で時間より3分早めに硬茹でし、1.へ入れる。
3. お湯に味噌をとき、アサリ、醤油と共に2.のフライパンへ加え、中火で蓋をしてあさりの殻が開くまで蒸し、仕上げに葉ネギを散らす。



中華風豆腐サラダ

材料 (2人分)

一人分 エネルギー 102kcal

- 水菜 <4cm程度に切る>
1株 40g
- ワカメ <水で戻す>
4g
- 【調味料A】
- 醤油 小さじ2 (12g)
- 砂糖 小さじ1 (3g)
- ゴマ油 小さじ1 (4g)
- 豆腐 <(絹)一口大にする>
2/3丁 (200g)
- ゴマ(白) 3g

出典 <https://recipe.shidax.co.jp/recipe/outline/674>



水菜は身体の余分な熱をとり、水分バランスを調整する効果が高いため身体を潤します。「ビタミンC」も含むため、乾燥しがちな時期には風邪の予防や美肌にも効果があります。マグネシウムを含むので骨や歯を丈夫にします。

1. ボウルにミズナ、ワカメを入れ、混ぜ合せた【調味料A】をかけてざっくりとかき混ぜる
2. 豆腐を皿に盛り、1. とゴマを盛る

★ちりめんじゃこをトッピングしても美味しい



新玉ねぎのピザ風チーズ焼き

材料 (2人分)

一人分 エネルギー 180kcal

- 新タマネギ <1.5cm輪切り>
2/3個 (100g)
- トマトケチャップ 大さじ4 (60g)
- 【材料A】
- ベーコン <1cm幅に切る>
1枚 20g
- ピーマン <2mm幅の輪切り>
16g
- コーン 20g (粒)
- ピザ用チーズ 40g

出典 <https://recipe.shidax.co.jp/recipe/outline/275>



玉ねぎは身体を温める作用があるため消化が促進されます。食欲不振や胃もたれが解消されます。また、コレステロールや中性脂肪の代謝を高めるため動脈硬化や血栓などの生活習慣も予防します。

1. 新タマネギは耐熱容器に並べてラップをしたら、半透明になるくらい電子レンジ600Wで約2分ほど加熱する
2. 1.の新タマネギにトマトケチャップをぬり、【材料A】をトッピングする
3. アルミホイルを敷いて、オーブントースターで焼き、チーズに焦げ目がついたらできあがり



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