

今月は【寒さに負けない温活料理】についてお話しします 🗣️



土曜日の営業時間は、南知多店 9時～12時、半田店 9時～13時 30分です。
お間違えのないようにお越しください。

味噌汁で温活！免疫力アップ

基礎体温を上げることは免疫力アップにつながります。

体を温める温活料理で免疫力も上げましょう！

味噌汁は温活の万能選手。野菜もたくさん入れて栄養満点に。

味噌は体を温める食材！

大根、人参、里芋(イモ類)、レンコン(根菜類)、カボチャ、豆腐や油揚げなど、体を温める食材との相性が良いので毎日違った温活レシピが楽しめます。仕上げにすりおろし生姜(生姜チューブでも OK)をお好みの量いれれば、さらなる効果が期待されます。



笑門来福

涙の数だけ強くなれるよという歌があります。

私は笑顔の数だけ楽しくなれるよと歌いたいです。「楽しいから笑うのではなく笑うから楽しくなる」 心理学者であるウィリアム・ジェームズの名言です。辛いことや悲しいことがあっても笑顔でいることを心掛けるだけで自然と明るく前向きな気持ちになると言っています。私も若い頃から笑顔や笑うことを意識してきました。特にがんになってからは腹の底から笑うようにしました。お陰様で 22 年間元気に過ごしています。私が笑っていると周りも笑顔になって行きます。しかめ面から笑顔に変わると場所の雰囲気もがらりと変わり過ごしやすくなります。そして、笑うことは免疫力を上げたり血糖値を下げたり、血圧を下げたりストレスを軽減したりしあわせな気持ちになったり良いことばかりです。治療されていることで何か当てはまることはないですか？健愛薬局では笑顔になるお手伝いをしたいと考え前回より良くなったことをお伝えしています。「検査の値が良くなりましたね」「表情が優しくなりましたね」「声に張りが出てきましたね」「笑顔が可愛いですね」など、素敵な笑顔でお帰り頂けるよう努めています。最近あった笑顔になれる話題もお待ちしています。小さなことでもいいんです。「青空がきれいだったよ」「気持ちいい天気だね」「ご飯が美味しかった」

今年と一緒に笑顔を大切にしていきましょう。新たな一年、お付き合いの程よろしく願います。

しあわせです感謝 名古屋市 60代 K.H

★ 患者様にお願い ★

処方箋お渡し時、お薬手帳・保険証・自立支援用紙・検査結果・糖尿病ノートをお持ちの方は、一緒に出していただくと助かります。ご協力お願いします。知多厚生病院や半田市民病院、他病院のお薬も調剤いたします。



PayPay (ペイペイ)
クレジットカード
使えます！



健愛薬局

知多郡南知多町大字豊丘字中田23番地2
☎0569-64-3071(平日・休日・夜間の連絡先)・FAX 0569-64-3073

ジェネリック医薬品の流通事情が悪いため、一部メーカーを変更させて頂いておりますのでご了承ください。