

# 城南医薬 季節のおたより

H31年春号 城南医薬保健協働 OTC委員会

✿まだまだ寒い日が続いていますが少しずつ春が近づいています。気温や環境の変化等で体調を崩してしまう方も多いのではないのでしょうか？今年は特に長い連休などもあり5月病なども心配ですね。でもちょっとした対策でストレスを軽減できるかもしれませんよ

## 📌ちょっとした5つの方法を！！

- ① 時間を上手に使ってみて・・・あれもこれもと一度に多くのことをするとストレスもたまります。  
気の進まない仕事などは午前中の早い時間にやってみるなどして自分で時間を管理してみましょう。
- ② 人と交流してみても・・・人と交流することでストレスが軽減できるかもしれません。しゃべるのが苦手な方はインターネット、手紙など書いて交流などいかがですか？
- ③ 運動をしてみても・・・ウォーキングや簡単なストレッチなど簡単にできるところからしてみてもは？  
散歩などから始めてもいいかもしれません。
- ④ 体をケアし生活を変えてみて・・・健康的な食事と質のよい睡眠がストレスに効果的。  
カフェインやアルコールの過剰な摂取はストレスをためるおそれもあり要注意。
- ⑤ 呼吸を整えてみて・・・過剰なストレスを感じ身体的な緊張を受けていると、呼吸が浅くますます緊張を高めてしまうことも。不調を感じたら腹式呼吸を心掛け深呼吸をしてみましょう。

## 📌旬の食材で五月病にさようなら

春キャベツはビタミンCが豊富。またビタミンUは別名「キャベジン」胃腸の調子も整えます。そのキャベツを使った簡単レシピ！切って混ぜるだけ。食べて元気になりましょう！！

<材料(4人分)> キャベツ 1/4・コーン缶 1個・マヨネーズ大さじ3・酢大さじ1・砂糖大さじ1  
醤油大さじ 1/2・ゴマ適量

<作り方>

- ①キャベツはせん切りにして洗っておく②コーンはざるにあげて水気を切る③マヨネーズ・酢・砂糖・醤油をボールに入れ混ぜておく④キャベツ・コーン・調味料をあえてできあがり。お好みでゴマをふる。

## 📌寝る前にハーブティーはいかがですか？（カフェインやお砂糖は入っておりません）

**ムーンガーデン**はカモミールとフルーツを配合。やさしいりんごの香りでお休み前のリラックスにお勧めです。  
（全5種類のハーブティーを扱っております。プレゼントにもいかがですか？ラッピングも承ります）