



こんにちは！ぽっぽ薬局です。

ぽっぽ通信もだいぶご無沙汰しています。

これからも不定期ですが、頑張って発行しますので楽しみにしてください。

今号から新企画として、前橋の薬膳イタリアン「LA ITAMESHI (ラ イタメシ)」の国際薬膳食育師オーナーシェフ 松井祐友貴様の「手軽にできる薬膳のお話」の連載がスタートします。季節ごとに体に良くて手軽にできる薬膳料理の話をしていただきます。

群馬県ストップコロナ！対策認定を受けました

新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。

特に都心部では第4波の不安が高まっています。

ぽっぽ薬局では細心の注意を払って様々な対策を講じています。

その一環として、このたび『群馬県ストップコロナ！対策認定（認定番号 3765）』を受けました。日本薬剤師会の定める新型コロナウイルス感染防止ガイドラインに則ったうえで、群馬県の検査をパスしています。

また待合室で密にならないように、お車でお待ちいただいたり一旦外出していただくなど患者様のニーズに合った様々な対策を講じています。他にも来局に際してご不安があれば、ぜひご相談してくださいね！！



手軽にできる薬膳のお話 VOL.1

春は、体の働きがだんだんと活発になっていきます。血流も良くなるので、肝臓も頑張って働きます。その中でも四月は、環境の変化が多く、新生活に慣れるまで緊張や心労を多く感じやすい方が多いかもしれません。また、温かい日が多くなり意外と汗をかきますが、雨が少ないので乾燥にも気を付けたいところ。特に4月17日に春の土用に入ります。立夏の前日、5月4日までの間、夏に向けて体のリズムやバランスも変わってくる＝体調を崩しやすい時期なので、旬の食材を取り入れた食事ですいつもより少しだけ体調に意識を向けたいところですね。

肝臓に良いとされる旬の味覚は、あさり、はまぐり、うど、ふき、椎茸、きゃべつ、にんじん、三つ葉などがあります。食事が大変なら、お茶を上手に活用しましょう。おすすめは、杜仲茶、ジャスミンティー、ウーロン茶、プーアル茶、緑茶。お好みでシナモンを少しだけ加えるのもおすすめです。

潤いに役立つ旬の味覚は、はまぐり、ほたて貝、にんじんなどの他、バター、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどもおすすめです。

それでは、身近な食材を上手に取り入れ、健康な毎日をお過ごしくださいね☺。

～おすすめ MENU～

あさりやハマグリと三つ葉の吸い物や味噌汁、帆立バター、ふきの煮物、野菜炒めなど

前橋市本町2-5-4 二階
薬膳イタリアン LA ITAMESHI
国際薬膳食育師オーナーシェフ
松井 祐友貴