≪ほうれん草のミートグラタン≫

ほうれん草は緑黄色野菜の代表格。鉄分やミネラルを豊富に含んでいます。葉の色が濃く、葉先がピンと張ってるものを選びましょう。

●材料(2人分)●

・ほうれん草…1/2 束　・たまねぎ…1/2 個

・マカロニ…40g　・バター…8g

・ピザ用チーズ…適量　・ホワイトソース…250g

☆ミートソース

・合いびき肉…150g　・(A)ケチャップ…大さじ 3

・(A)ウスターソース…大さじ 1

・(A)塩コショウ…少々　・(A)薄力粉…大さじ 1/2　・(A)水…大さじ1

●作り方●

①ほうれん草は根元を少し切り落とし、食べやすい大きさに切る。たまねぎは薄切りにする。鍋に湯を沸かしマカロニを表示時間茹でザルにあげる。

②フライパンにバターを入れてほうれん草と玉ねぎを炒めて、しんなりしたら茹でたマカロニとホワイトソースを入れて全体にからめる。

③別のフライパンに合いびき肉を入れて炒め、(A)を入れてミートソースを作る。

④耐熱皿に②と③を入れてピザ用チーズをちらし、トースターで5分ほど焼いて出来上がり。

アレンジでキノコを入れても

いいね！

2025 VoL.81

ご自由にお取りください

本町調剤薬局グループ健康通信

げんきのたね

自律神経失調症

足の裏のトラブル

レシピ

店舗名　：
所在地：
電話番号:

≪自律神経失調症≫

自律神経は、全身の器官や内臓の働きを調節し、体内の環境を一定に保つ働きをしています。

自律神経失調症とは、様々なストレスによって自律神経のバランスが崩れて、内臓がうまく機能しなくなった状態をいいます。

【症状】

頭痛やほてり、下痢や便秘、発汗や動悸、疲れやすさやだるさ、不眠等です。このような症状が長期間続き、内臓の検査で異常が見つからない場合は、自律神経失調症の疑いがあります。

放置すると症状が悪化してしまうこともあるため、早めに受診し、医師に相談するようにしましょう。

【日常的にできる予防法】

☆生活習慣のリズムを整える

朝は決まった時間に起床し、朝日を浴びるようにしましょう。

日中はウォーキングやジョギング、ヨガなどで体を動かすようにしましょう。

夜は決まった時間に就寝し、十分な睡眠をとるようにしましょう。

☆バランスのよい食事をとる

主食、主菜、副菜をそろえ、バランスのよい食事を摂ることを心がけましょう。

自律神経を整える栄養素である、タンパク質、ビタミンB、カルシウム、食物繊維などは意識してバランスよく摂るようにしましょう。

≪足の裏のトラブル≫

見た目がよく似ている魚の目とタコとイボ。違いをよく見ていきましょう。

【魚の目、タコ、イボの違い】

	魚の目	タコ	イボ
見た目	中央に魚の目のような芯がある	皮膚が硬くなり盛り上がっている	表面がザラザラして盛り上がっている
痛み	○	×	たまにあり
原因	圧力や摩擦等の刺激が集中すること		ウイルスの感染

【治療法】

イボは液体窒素等を用いて病院で治療することが多いです。

魚の目やタコの治療は、サリチル酸で硬くなった皮膚をふやかして除去したりします。

【予防法】

イボは、肌荒れや傷等の障害がある皮膚に出来やすい為、肌のスキンケアをしっかり行うことが大切です。

魚の目やタコは、自分の足に合った靴選びが大切です。また、ハイヒールは前足部に過度に体重がかかりすぎてしまうため注意しましょう。