

令和4年
3月号

緑風会薬局だより

NO.56



今月のテーマ **アロマセラピー**

最近コロナ禍で気分が落ち込む時は
ありませんか？そんな時は自分の好
きな香りで身体と心をリフレッシュ
してみるのはいかがでしょうか？

アロマセラピーとは

植物から抽出した香りの成分である**精油(エッセンシャルオイル)**を使って、心と体をケアしていくことを目的にした自然療法のこと。

日本でも心療内科などでアロマセラピーを活用する医療機関が増えてきています。

精油(エッセンシャルオイル)とは

植物の花や葉、果皮、樹皮などから抽出した天然の素材です。
1本の精油には**数十から数百種類もの天然の化学物質**が含まれています。
それぞれが異なる働きを持ち、その違いが香りや作用の違いを生み出しています。



精油は全部で**200種類以上**
あります

代表的な**精油**

■リラックスしたい時

ラベンダー、カモミール、ネロリ、スイートオレンジ、ゆずなど

■集中力を高めたい時

ローズマリー、ベルガモット、ゼラニウム、レモンなど

■風邪をひきたくない時

ユーカリ、パイン、ラベンダー、カモミールなど



1番大切なことは、**好きな香りを選ぶこと**です。

一般的に良いとされているものでも、苦手な香りでは逆にストレスになってしまいます。

★精油は香りの成分が高濃度に濃縮されています★

天然だからといって**100%安全なわけではありません。**

皮膚に刺激を与えるものや、妊娠中や出産後、病気の時には使用を控えたほうが良い精油もあります。

使い方や精油の選び方は精油を取り扱っているお店の方に相談しましょう。



■緑風会薬局

(広島市南区出汐1丁目4-3) TEL (082) 256-7171 FAX (082) 256-7181

■2階緑風会健康ステーション TEL (082) 256-7172 FAX(082) 256-7176

■緑風会薬局 日赤病院前店

(広島市中区千田町1丁目9-2) TEL (082) 567-4910 FAX (082) 567-4911





「ラップでくるっと手まり寿司」



材料 4人分

まぐろ	} 刺身用	4切れ
サーモン		4切れ
ほたて		4切れ
いくら		大さじ1
卵		1個
砂糖		小さじ1/2
塩		ひとつまみ
アボカド		1/2個
大葉		2枚
ごはん		1.5合
寿司酢		大さじ3

ラップでくるっと包むだけの簡単お寿司。
ひなまつりや花見にお好みの材料でつくってみませんか？



作り方

- ① ご飯を固めに炊き、すし酢を混ぜ合わせ酢飯を作る。
- ② 卵をといて砂糖、塩をいれてフライパンで薄焼きにし、細く千切りにして錦糸卵をつくる。
- ③ アボカドは皮をむいて、薄くスライスしておく。
- ④ ラップに刺身用のまぐろなど上になるものを置き、その上にすし飯をのせてラップで丸く包む。
- ⑤ それぞれ包み、皿に盛り付けていくらなどお好みでのせて出来上がり。
お好みのネタなんでも・・・（生ハム、ローストビーフなど）
木の芽や桜の花びらなどを飾りつけると季節感UPします。

日赤病院前店閉店のお知らせ

この度、諸般の事情により勝手ながら、3月31日（木）をもちまして「緑風会薬局日赤病院前店」を閉店する運びとなりました。

当薬局（広島大学病院前店）は引き続き営業しております。
今後ともどうぞよろしくお願いたします。