



## 「木の芽時」の体調不良にご注意

木々や草花が芽吹く時期。私たちの心身もソワソワしてきます。また、就職や転居など環境が変わりやすいのもこの時期です。さまざまな変化に心身が対応しきれず体調不良を招くことがあるので注意しましょう。

### 天気の変化が自律神経を乱す

春の季節に「花冷え」があります。ポカポカした陽気が一転、急に冷え込むことを指しますが、この大きな気温の変化は心身にストレスを与え、自律神経のうちの交感神経の働きが過剰に高まってしまいます。すると血管が収縮して血流が悪くなり、全身の血行が悪化、頭痛や肩こり、首こり、冷えなどが生じやすくなります。

自律神経の乱れは体だけでなく心にも影響します。やる気がなくなったり、イライラしたり、時に不眠になることもあります。

自律神経の乱れを整えるには、ぬるめのお風呂にゆっくりつかることや、規則的な睡眠、ストレッチなどが効果的です。また、腹式呼吸で肺を大きく広げると副交感神経が働きやすくなり、交感神経とのバランスがよくなります。

### 更年期の女性に多い「空の巣症候群」

子どもが進学や就職などで自立すると、家が空っぽになったように感じ、無性に寂しさを感じることがあります。その寂しさから、やる気が出ない、涙が止まらないなど精神的に不安定になった状態を「空の巣症候群」といい、この季節にしばしばみられます。

空の巣症候群は子育てを中心に生活してきた40～50歳代の女性に多く、更年期障害も加わって、うつ病を発症することも少なくありません。また、寂しさを紛らわせるためにお酒を飲み始め、やがてお酒なしにはいられなくなるアルコール依存症になるケースもあるようです。

空の巣症候群は子どもの自立後に起こることがほとんどです。そのため、自立前に対策を講じることで避けることができます。例えば子どもとは関係のない仲間をつくる、一人の時間を充実させる、

子育て以外の目標ややりがいをもつなど、自分の人生を楽しく充実させるとよいでしょう。

### 普段はやらないことをやってみては

環境が変わることが多い春は、ストレスが生じやすいもの。ストレス解消には、普段とは違う条件に身を置くことが効果的といわれます。自然に触れたり新鮮な空気を吸ったり、ハイキングやスポーツで体を動かしたり。自分なりの有効な対処法をみつけたいものです。

心身の不調により生活に支障が出る場合は、早めに医療機関を受診しましょう。なお、心身の不調について気になるときは、薬局の薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション：堺直子

気持ちも  
上向きになるね

クスリンです。



ご意見をお寄せください

## 読者アンケート

**回答方法** ハガキ、二次元コード（またはURLからアクセス）いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

### ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- あなたは毎日朝ごはんを食べていますか？（毎日食べている/時々食べる/食べない）
- 朝ごはんを食べる（食べない）理由を教えてください。
- 薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 電話番号

\*記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

**二次元コード** 二次元コードを読み取るか、<https://form.run/@04LIFE-2026> にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。



○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先（切ったハガキに貼ることができます）

〒150-0001  
東京都渋谷区神宮前5-47-11  
クラスAネットワーク Life4月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、5月5日（当日消印有効）です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をお贈りいたします。

プレゼント  
2袋  
セットを  
100名様に

### 栄養がぎゅっと詰まったおいしい桑茶

食物繊維や鉄・カルシウムなどの有用成分たっぷりの、粉末タイプの桑茶です。「蒸して揉む」製法により、鮮やかな緑色のまろやかでクセのない味わいに。嬉しいノンカフェイン。

ハンさんのおいしいわ茶Pure 2袋  
1.5g×30包/袋 1,620円（税込）/袋  
加戸米販 担当：梅村 ☎0545-21-8472

\*商品については、上記にお問い合わせください。

\*プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（株）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。  
\*プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

### お知らせ

#### 健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

Healthy Life Club  
<https://www.healthylifeclub.net/>

#### 「健康脳クイズの答え」

答えは、「カゲロウ」（陽炎）でした。

ゲ	ソ	カ	サ
コ	ウ	エ	ツ
ク	イ	キ	ア
イ	フ	ナ	
ウ	イ	ウ	ウ
シ	カ	ク	シ
メ	ン		

次号予告 5月号は「早歩き」を特集します。どうぞお楽しみに。



**薬剤師にご相談ください**  
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

ありがとう、わたしのカラダ。 2026

元気応援  
薬局  
class A

# Life 4月号

【class A 薬局の健康情報紙 ライフ】 無料

体、目覚める

# 朝ごはん

「木の芽時」の体調不良にご注意…4

栄養が詰まったおいしい桑茶を100名様にプレゼント…4



## 卵とマヨネーズでたんぱく質「目玉焼きトースト」

調理時間:4分 エネルギー:約310kcal  
食塩相当量:約1.2g たんぱく質:11.9g

電子レンジを使うことで手軽に作れ、洗い物も少なくなります。黄身に穴を開けるのを忘れずに。



### 材料(1人分)

- 食パン(6枚切り) 1枚
- 卵 1個
- マヨネーズ 大さじ1
- 塩・こしょう 適宜

### 作り方

- 食パンの中央をくぼませ卵を落とす。黄身に楊枝で5箇所程穴を開け、電子レンジで1分～1分半加熱。
- マヨネーズをかけ、トースターで2分焼く。塩、こしょうはお好みで。

### 作り置きできる

## 炒り卵トースト

調理時間:10分 エネルギー:約310kcal  
食塩相当量:約1.2g たんぱく質:11.9g



### 材料(2人分)

- 食パン(6枚切り) 2枚
- 炒り卵 卵 2個 塩 少々 砂糖 1つまみ～小さじ1
- マヨネーズ 大さじ2

「混ぜるだけ」「載せるだけ」のたんぱく質朝ごはん

## 朝ごはんから始める健康習慣

元気な1日を送るために欠かせない朝ごはん。その役割は栄養補給だけにとどまりません。新生活や新年度が始まるこの時期、朝ごはんを見直し、健やかな毎日を過ごしましょう。

## 糖質+たんぱく質で体が目覚める

体を目覚めさせる役割を担っているのがインスリンというホルモン。糖質とたんぱく質を同時に摂ることで、より多くのインスリンが分泌されることがわかっています。



### 残り物で簡単に

## 「ほうれん草のごまあえとツナのおにぎり」

調理時間:3分 エネルギー:約350kcal  
食塩相当量:約1.0g たんぱく質:16.6g

動画でもレシピを公開

ごまあえやきんぴらなど、残ったおかずを活用すると時短になります。具が大きい場合は包丁やハサミで切ってください。



### 材料(1人分)

- ごはん 茶碗1杯分(150g)
- ほうれん草のごまあえ 小鉢1杯分
- ツナ缶(水煮) 小1缶

### 作り方

- ツナはしっかりと水気を切る。ごまあえも水気がある場合はよく絞る。
- ボウルに温かいごはん①のツナ、ごまあえを入れて混ぜ、半分に分けてそれぞれ握る。

## ほうれん草のごまあえ



### 材料(作りやすい量)

- ほうれん草 小1束
- ニンジン 4cm
- 油揚げ 1/2枚
- 白すりごま 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- 砂糖 少々

### 作り方

- ほうれん草は洗って4cmに切り、ニンジン、油揚げは細切りにする。
- ボウルにすりごま、しょうゆ、砂糖を入れて混ぜておく。
- 鍋に湯を沸かして①を入れ、ほうれん草が柔らかくなるまで茹でて冷水にとり、しっかりと水気を絞って②のボウルに入れて混ぜる。ほうれん草のアクが気になる人は別に茹でて。

## 他にもこんな組み合わせ

- しらす 大さじ2
  - 青のり 小さじ1
  - ベーコン 30g
- おにぎりにした場合はたんぱく質:11.2g

### 作り方

- 炒り卵を作る。ボウルに卵を溶いて、塩、砂糖を入れて混ぜる。
- 表面加工がしてある小鍋やフライパンを熱し、①の卵液を流し入れ、菜箸4本で軽く混ぜながら火を通す。7割ほど火が通ったところで火を止め余熱で火を通すと柔らかく仕上がる。
- 食パンに炒り卵を載せてラップした状態で冷凍しておけば、朝はマヨネーズをかけて焼くだけ。

イラストレーション：木暮雅子

