

2019年 愛こーぷ
ご利用者の皆様へ
3月のおたより

ホームページアドレス

www.i-coop-npo.org

をご覧ください！また、どんな御意見でもお寄せくだされば大歓迎です。担当のヘルパーに託して下さい。

今年は、数年ぶりに花粉がたくさん飛んで、花粉症の方には厳しい季節となりました。

4月へ向け、特に注意したい病気



心のストレス

4月は新年度を迎え、新しい生活、新しい人間関係の始まる時期です。そういう忙しさの中で、溜まっているストレスを無視していませんか？その環境の向き不向きに関わらず、新しい環境に身を置くということは、ストレスの溜まることです。

身体のストレス

心のストレスに加えて、この時期は気温の変化が激しく、身体もとてもストレスを感じています。気温が5度下がるだけで、体感温度は上着一枚分も変わると言われています。毎日生活しているだけで、身体は常にストレスを感じていることを心に留めておいてください。

対策

そんな4月におすすめのリラックス方法は「森林浴」です。

厚生省が行った調査によると、日本人が一番安らぎを感じるものは「樹木」だそうです。その上、森林浴は心の安らぎだけではなく、実際にNK細胞を活性化させ免疫力を上げる効果もあるので、心と体の両方を癒してくれます。

※NK細胞・・・ナチュラルキラー細胞。リンパ球の一種。腫瘍（しゅよう）細胞を融解する機能を持つ。

3月の簡単レシピ

小松菜の白ごま和え

材料（4人分）

小松菜 400g
くるみ 20g
白ごま 大さじ1
砂糖 大さじ1
醤油 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
赤唐辛子2つ輪切り使用



作り方

1. 小松菜を洗い、たっぷりの水が沸騰したら、塩（分量外）を少々入れ茎の部分からゆでる。
2. 茹で上がったらザルにあげ、冷水でよく洗って水気を絞り4cm幅に切る。
3. くるみは、フライパンやオーブントースターなどで軽くローストし、粗く刻む。
4. すり鉢に白ごまを入れ、すりこぎ棒でよくする。
5. 砂糖、醤油、みりん、赤唐辛子の輪切りを加えてよく混ぜる。
6. よく水気を絞った2の小松菜と3のくるみを加えてよく和える。