

2018年 愛こーぷ  
ご利用者の皆様へ  
2月のおたより



ホームページアドレス

[www.i-coop-npo.org](http://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。

平昌オリンピックがはじまりました。2/13現在で、スキーマーグル、女子ジャンプ、スピードスケートでメダルを獲得しました！これからの競技でもぜひ頑張ってください。

立春がすぎたとはいえまだまだ寒さがつづきます。

インフルエンザもまだ猛威をふるっているこの時期、寒さは勿論、

特に気をつけたいのが空気の乾燥です。

乾燥はのどの痛みを起こしたり、ウイルス感染（インフルエンザなど）

につながります。

寒さのため体温が下がり免疫機能が低下することも一因となるため加湿器での乾燥対策と同時に寒さ対策も必要です。

38℃～40℃のぬるめのお湯に15分ほどゆっくり入ることで血管が広がり血行がよくなります。お湯の中で足首を回したり、足の指を開いたり閉じたりすることで、足の指の付け根を通る自律神経が活性化し、血流がよくなります。

外出時などは特に首、手首、足首をマフラー・手袋・靴下の2枚履きなどで温め寒さを乗り切りましょう！

十分な睡眠と栄養もおとりください。



## 2月の簡単レシピ



### 豚肉とほうれん草 のおろし煮



#### 材料（2人分）

豚しゃぶ用肉	180g
ほうれん草	1わ
しめじ	1パック（約100g）
大根	1/3本（約350g）
おろししょうが	大さじ1
だし汁	2カップ
みりん	大さじ3
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2 1/2

#### 作り方

1. ほうれん草は根元に十字の切込みをいれ、熱湯でさっとゆでて冷水にとり、水気を絞り3～4cm長さに切る。
2. しめじは小房に分ける。
3. 大根はすりおろしてざるに上げ、軽く汁気をきる。
4. 鍋にだし汁を煮立てて酒を加え、豚肉を1枚ずつ広げ入れて火を通す。アクを除いて、しょうが、みりん、しょうゆを加えて調味し、しめじを加える。再び煮立ったら、ふたをして弱火にし、約3分煮る。
5. ほうれん草、大根おろしを加えて混ぜ、中火にして1～2分、全体が温まるまで煮る。