

だんだん秋の気配感じてきましたね。風邪・インフルエンザの予防には毎年神経を使います。今年は緑茶で風邪予防 やってみませんか。実行している方いらっしゃいますか？みなさんに効果の程教えて下さい。

緑茶で風邪予防

緑茶は飲むだけでも風邪やインフルエンザの予防に効果があるそうです。うがいする時は2~3倍に薄めても効果が有るそうです…が、一煎目、二煎目でうがいすると効果がもっと高いそうです。ポイントはカテキン。カテキンを減らさない為にはぬるま湯で煎れます。

そしてレモンの約5倍と言われるビタミンCはメラニンの生成を抑制する働きが有りお肌の健康にもおすすめ。

カテキン効果はその他にも血圧上昇を抑える作用だったり血糖の上昇を抑える等いろいろな健康効果も有るそうです。この秋、試してみたいかがですか。



10月の行事予定

10/5(月)健康相談
11:00~12:00

※今月のテーマ
「体重と体脂肪」です。



ありがとうございました。



9月1日に西根中学校の1年生と先生の計12人で団地内をきれいに草取りをしていただきました。来年も又来て下さる予定だそうです。

注意
まわしや熊の出没する季節です。みなさん、ご注意ください。そしてゴミ出しは特に注意をお願いします。

ハンバーグにも



肉や具と一緒に混ぜる。ソースを作る時も混ぜる。煮込みハンバーグにも適す。ソースに合います。

ふりかけ



シラス等お湯の量材と軽く炒る(煮のりごま等も)

ヨーグルトに混ぜて



ただ混ぜても甘味が引き立ち実感がUP!

汁物に一振り



「味がたらない」という時に。

米ぬかを炒る
フライパンに生糠を入れ強火の中火で5分ほどをかくように振りハラハラになり甘い匂いがしてきたら火を止め、粗熱が取れたらザルでふるりと口当たりをよくする。(冷蔵庫で2~3週間保存可能)



米ぬかを健康のために
取り入れてみませんか？長年食事に取り入れられず、栄養不足やアレルギーが軽減してきた。肌もすべすべしてきてきた。お肌の悩みも米ぬかの効果も驚かして下さる方もいます。ぬかは、かき混ぜると使うと香りも良くなって、殺菌、防虫にもなります。

詳しくは「家の光」十月号で、談話室に書いてあります。