



春の花の便りが聞かれる頃となりました

春は最大の花粉症シーズンです。そして朝晩の寒暖差が激しくなり風邪をひきやすい時期でもあります。

季節の変わり目には、身体に様々な不調が出やすいため、適度に体を動かしたり、起床時間を一定にして自律神経のバランスを整える生活を心がけることが大切です。

今回は免疫力アップに役立つ**干し野菜**について紹介します。

干し野菜とは…

野菜を切って天日で干すことです。冷蔵庫に余っている野菜を腐らすことなく消費でき、長期保存が可能になります。また、太陽に当てることで栄養成分がアップします。



作り方



① 野菜をカットする。

なるべく同じ大きさになるようにカットします。大きすぎるとカビが生えたり、腐ったりするので注意が必要です。基本的に水分が少なめの野菜が適しています。

(例えば、大根・人参・ゴボウ・キノコ類)

② 野菜を干す。

ザルや網など上下から空気が通るものの上にのせて干します。

よく晴れた日の朝 10~15 時頃が最適です。

夕方は部屋の中に片づけて、翌日にまた外干して下さい。真夏なら半日、そのほかの季節は 1~2 日で乾きます。



③ 保存。

密閉容器やジップタイプの袋などに入れて保存します。

冷蔵庫に保存して数日~1 週間で食べきるようにしましょう。

みそ汁やスープ、炒め物や煮物など幅広い料理に活用できます。太陽の光

を浴びた干し野菜は、**ビタミンD**をたっぷり含んでいます。骨の健康や風邪予防にも効果がありますので、ぜひ食生活に取り入れてみて下さい。





花粉症対策にワセリンか効く！？



ワセリン（プロペト）を日ごろから愛用されている方も多いと思います。主に保湿目的に使われますが、おむつかぶれ予防や褥瘡予防にも効果があります。そんな身近なワセリン（プロペト）が花粉症にも使えるそうです。



顔全体に塗る → 花粉で肌が乾燥している人に効果的です。

目の周りに塗る → ワセリンに花粉が付着して目に入らないようにしてくれます。

鼻に塗る → 鼻の下に塗ったら、綿棒で鼻の中にも塗ってみてください。鼻の中への花粉の侵入を防ぐことができます。



まだまだ花粉症シーズンは続きますので、自分に合った対策を見つけて、乗り切ってください。



社長のつぶやき



ありがとうのボタン

東大阪市内の中小企業などで構成する「東大阪ブランド推進機構」が、市内の小学生を対象に「大切な誰かのために考えた発明品アイデア」を募集しました。

235件の応募の中から、優秀作の一つに選ばれたのが「ありがとうボタン」です。同市に住む、小学四年生女子からの応募作品でした。

アイデアが閃いたのは、母親が運転する車に乗っている時でした。道を譲ってもらった際に鳴らすお礼のクラクションの音が大き過ぎたり、相手に伝わらなかつたりと「ありがとう」を伝えるのが難しいと感じたことがきっかけでした。



このアイデアは、市内の様々な企業によるプロジェクトチームが、実際にのクラクションにして、発案者の女子に贈呈しました。ボタンを押すと、ボワ〜ンという柔らかい音と共に、ピンク色のスマイルマークが車の窓ガラスに光るものです。

東大阪は町工場が集まる「モノづくりのまち」です。子供の目線から生まれた思いやりを、地域の特性を活かして形にするという取り組みは、これからの企業のあり方としても、大きなメッセージを発信しているようです。

代表取締役 鈴木 大介



ケアフル

訪問看護リハビリステーション

☆お気軽にお問合せください☆

TEL 0574-49-7570
FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21