

Monthly ストレスオフ整体院 times

2024.06



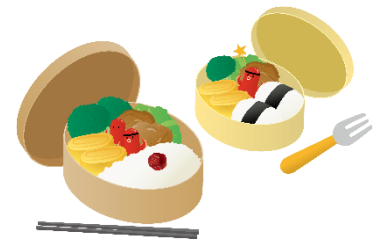
このところの物価の上昇から、会社へ手作りのお弁当を持参するのがまたブームになりつつあるようです。

さて、そうするとこれからの時期に怖いのが、やっぱり「食中毒」です。

近年の日本の夏の暑さは半端じゃありませんから、作り慣れている方もこれからチャレンジしてみようかなという方も、食中毒予防についてこの機会におさらいしてみましょう！

まず大事ななのは「素手で触らない」ことです。どんなに丁寧に手を洗っても、完全に滅菌することはできません。料理用の使い捨て手袋を使って調理をし、おかずは清潔な菜箸やピンセットを使って詰めて下さい。そしておかず類は「しっかり加熱」して、それから「良く冷ます」ことが大切です。加熱をして殺菌し、なるべく早く冷ますことで菌の繁殖を防ぎやすくなります。保冷剤を敷いた金属製のバットなどの上へのせ、扇風機などで風を送り素早く冷ますのがおススメです。冷ますことで蒸気も出なくなりますから食中毒予防の大敵「高湿度」も防ぐことができますよ。

家で作る冷凍おかずなども流行っていますね。市販の冷凍食品のように、冷凍したままお弁当に入れられる！とうたったものもあります。とても便利ですし、冷凍なら食中毒になりにくそう！と思ってしまいますが、市販の冷凍食品とは殺菌の徹底度合いが違いますので、お弁当に入れる前には必ず加熱し直し殺菌してから冷まして入れるようにしましょう。



お弁当箱はキッチン用のアルコールスプレーやお酢で拭いて殺菌しておきましょう。ランチバッグに保冷剤を入れておくのも忘れずに！しっかり守って安全に、楽しく美味しく節約してくださいね。

■びわといえば！びわのコンポート



作り方

(1) びわの皮をむき、半分に切って種と渋皮を取る

(2) 白ワイン・砂糖・水を鍋でひと煮立ちさせ、びわとレモン汁を加える

(3) 3分ほど弱火で煮て、火を止める直前にはちみつを入れる

(4) 粗熱をとってから保存容器に入れる

材料

びわ…10 個程度 白ワイン…1 カップ
砂糖…1 カップ レモン汁…1/2 個分
水…1 カップ はちみつ…大さじ1

びわにはカロテンのひとつである「βクリプトキサンチン」が多く含まれており、皮膚や粘膜、消化器官などを正常に保ちます。高血圧の予防をはじめ、がん予防やアンチエイジングにも効果とされています。

6月の 名言

「若いときの友人もすばらしいが、
老境に入ってから友人は、
なおすばらしい」

6月15日生まれ エドヴァルド・ハーゲロップ・グリーグ
ノルウェーの作曲家

この後「老境に入れば、友人を持つことの深い意味がわかってくる」と続きます。

グリーグは「北欧のショパン」とも呼ばれるピアノのための作品を多く残した作曲家です。日本では、特にピアノ協奏曲イ短調が有名で、よくドラマや舞台などの悲劇的な場面で使われていました。作品名は知らなくとも耳にすれば「あ、聞いたことがある！」という方も多いかと思います。

数年前に行われたある調査によると、**友達がいると出かける機会も話すことも増えて生活に張りが出る、精神的に安定する**、と感じているかたが多いようです。確かに年を取ると気力・体力が衰えてしまって、外部からのきっかけが無いと毎日同じように生活してしまいがちですよね。

今は特に親しい友達がいらないという方も、地域のサークルや集まりに参加するなどして、新しい友人を探してみるのもいいかもしれませんね。

毎日の生活に 運動をプラス！ チェアヨガ



- ① 両足を腰幅に開いて座る
- ② 背筋をのばし、右の太ももを左の太ももの上にのせ交差させる
- ③ 両腕を前に伸ばし、左腕を右腕の上ののせ交差させ、その状態で肘を曲げ肩の高さまで上げる
- ④ 深呼吸しながら10秒ほどキープし、反対側も同様に行う

肩と腰のストレッチに！



とけるかな？ ナゾキに挑戦！

日本の都道府県にないものを
並び替えると…？

大いなる都を知ったとき
青き森の馬の群れが動きだす
静かな宮で鳥と会い
茨のはびこる城で
山のような富を運ぶだろう

秋に行う地域もありますね
(先月の答え:「料理のさしすせそ」でおうし【牡牛座】)

……おわりに……

梅雨の時期は草取りにおススメの季節と言われています。

雨が降った後は土が湿っていて根から抜きやすいですし、生えてきたばかりの草も多く簡単に取れます。夏の炎天下に元気いっぱい大きくなった雑草を抜くよりだいぶ楽ができますよ。

大きくなってしまって根っこから取るのは難しいという場合にも、地上部分だけでも刈っておくと光合成ができずだんだん弱っていくので諦めずに刈っておきましょう。それでは来月もお楽しみに！