

「菖蒲湯の効用」

菖蒲は古来から薬草・漢方薬として、端午節に厄除けとして用いられてきました。寒暖差のあるこの時期に菖蒲湯に入ることによって邪気を払い、無病息災を願ったのです。

菖蒲にはアサロン、オイゲノールという精油成分が含まれており、菖蒲湯に使うものは精油成分が多く含まれる根の方が葉よりも良いとされています。

菖蒲湯の作り方

- ① 菖蒲を10本程度に束ねます。
- ② 空の浴槽に①の菖蒲を入れます。
- ③ 少し高めのお湯をはります。
- ④ 適度に冷ましてから入浴しましょう。

精油成分を効果的に使う作り方

- ① 菖蒲の葉を包丁で細かく刻みます。
- ② 布袋などで包み、洗面器に入れます。
- ③ 熱湯を注ぎ、10分程度浸けておきます。
- ④ エキスが出たら、浴槽に入れましょう。

以下の効能が期待できます

血行促進

冷え性

神経通緩和

血行促進

肩こり

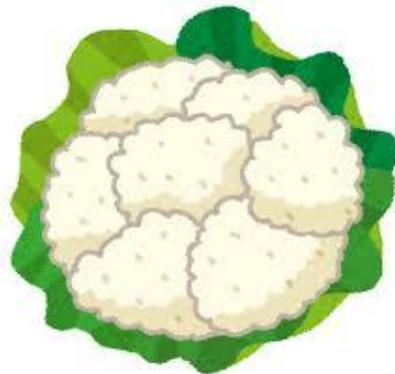
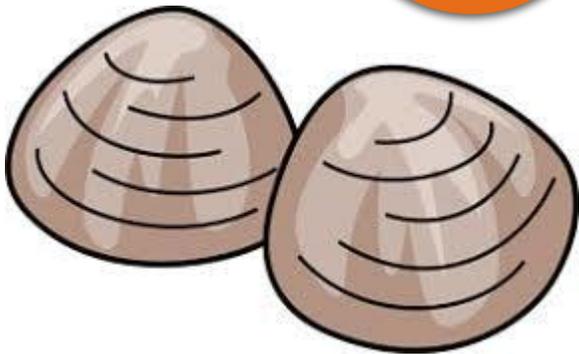
リュウマチ

リラックス効果

腰痛緩和



旬の食材



あさり

愛知県は全国1位の漁獲量です。カルシウム、カリウム、亜鉛などのミネラルが豊富です。ビタミンB12も多く含まれ貧血予防に効果があり、旨味成分のタウリンは肝機能を助け、動脈硬化の予防にも有効とされています。

カリフラワー

ビタミンB1・B2・Cを多く含み、加熱してもビタミンが落ちにくく、風邪予防、免疫力アップに効果が期待できます。食物繊維も豊富でコレステロールや血圧の上昇を制御し、脳梗塞や動脈硬化などの生活習慣病の予防が期待できます。

Kennko's Kitchen

健康キッチン

あさりの旨味と栄養価がたっぷり含まれたカレー風味のコンソメスープ

【材料:2人分】

- ・カリフラワー…………… 200g
- ・あさり…………… 200g
- ・玉ねぎ…………… 1/2個
- ・人参…………… 20g
- ・オリーブ油…………… 小さじ1
- ・カレー粉…………… 大さじ1/2
- ・水…………… 400cc
- ・玉ねぎ…………… 1/2個
- ・顆粒コンソメ…………… 1個半
- ・塩・こしょう…………… 適量
- ・パセリ…………… 適量

【調理法】

- 1 あさりは塩抜き後、しっかり洗います。玉ねぎ、人参は千切り、カリフラワーは分ける。
- 2 鍋にオリーブ油を入れ熱し、玉ねぎ、人参、カリフラワーを入れ炒めます。カレー粉入れ炒めます。
- 3 水・コンソメを入れ玉ねぎが柔らかくなったらあさりを入れる。貝が開いたら調味料をいれる。

頭の体操

数独(ナンバーぷれーす)

【数独の解き方】

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1~9までの数字が1個ずつ入ります。
- 太線で区切られた3 x 3の枠内(マスは9個)にも1~9までの数字が1個ずつ入ります。
- タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

問題 1 ★ 難易度

2		5	3		9	8		1
9		7		2		4		5
	1		4		6		7	
3			2		5			4
4	5	9		6		2	1	8
6			9		1			3
	2		8		7		4	
5		8		9		1		7
7		4	5		2	3		6

問題 2 ★★ 難易度

8		3		4		1		5
4	9	5		6		3	7	8
		1		8		9		
1	8		4		5		3	7
	4						5	
5	3		6		8		1	9
		8		5		7		
7	2	9		3		5	6	4
3		4		7		2		1



数独のこたえ

問題1

2	4	5	3	7	9	8	6	1
9	6	7	1	2	8	4	3	5
8	1	3	4	5	6	9	7	2
3	7	1	2	8	5	6	9	4
4	5	9	7	6	3	2	1	8
6	8	2	9	4	1	7	5	3
1	2	6	8	3	7	5	4	9
5	3	8	6	9	4	1	2	7
7	9	4	5	1	2	3	8	6

問題2

8	6	3	7	4	9	1	2	5
4	9	5	1	6	2	3	7	8
2	7	1	5	8	3	9	4	6
1	8	2	4	9	5	6	3	7
9	4	6	3	1	7	8	5	2
5	3	7	6	2	8	4	1	9
6	1	8	2	5	4	7	9	3
7	2	9	8	3	1	5	6	4
3	5	4	9	7	6	2	8	1