

# 12月 すずらん通信

2020年 12月発行 No.63

朝夕の寒さが厳しくなってきました。かぜのひきやすい季節ですが、栄養のあるものをしっかり食べ、体をよく動かし元気に過ごしていきたいですね。特に年末年始は、家族でお祝いをする楽しい行事が盛りだくさんです。お休みの間は生活習慣が乱れがちになりますが、病気や事故のない楽しい時間を過ごして頂けたらと思います。

今年は21日が冬至になります。冬至は1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、カボチャを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にカボチャを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくカボチャを食べて栄養を補い、健やかに過ごせるようにとの昔からの知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうした素晴らしい知恵を伝え続けていきたいですね。

2020年も残り1ヶ月。今年一年大変お世話になりました。2021年も安心・安全を心がけ、気持ちよくすずらんルームを利用して頂けるよう努めてまいります。ありがとうございました。

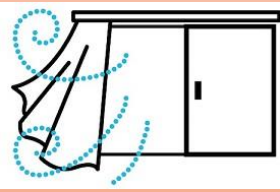
すずらんルーム 0967-34-9026

**年末年始の急病は？**

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

**室温管理・換気**

室内が温かくなり過ぎると、空気が乾燥し、具合も悪くなる可能性もでてきます。設定温度は18~20℃を目安になるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器等で部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ1杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。



## 消化がよく低カロリー！冬に美味しい はくさい



はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の一つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。

甘味があり、その淡白な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。様々な食材との相性もよく、薄味に調理をして食べるのがおススメです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、熱がでた時等に食べるのもいいですね。



## ～ ホットグレイプ ～

ヨーロッパの寒さの厳しい地方で冬に好まれている飲み物です。ヨーロッパでは寒い季節の楽しみのひとつで様々なスパイスやハーブを飲み物に入れます。スパイスやハーブの調合は家庭によってそれぞれ。

今回はスパイスになじみのない方でも、飲みやすいようにアレンジしてみました。これから増々寒くなりますが、温かい飲み物で心も体もじんわり温めて健康にすごしたいですね。

**【材料】**

- ぶどうジュース…450cc
- はちみつ…大さじ1
- シナモンステック…1本
- ショウガ…一片
- カルダモン・クローブ(お好みでそれぞれ1ホールずつ)

**【作り方】**

- ①シナモンを半分以下の大きさになるよう手で砕きます。
- ②はちみつ以外の材料をすべて鍋に入れ、沸騰させて火を止めます。火を止めて蓋をして5分程蒸らします。
- ③蒸らし終わったらはちみつを加えてよく混ぜ茶こしで濾しカップに注いだら完成です。

