



明けましておめでとうございます。1年でいちばん寒い時季を迎え、周りは冷たい絵の具で塗ったような景色になっています。寒い時だからこそできることを楽しみたいですね。

今年はどんな1年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。今年もよろしくお願い致します。

すずらんルーム 0967-34-9026

マイコプラズマ肺炎

最初のかぜと似た症状が現れ、1~2日遅れて咳が出始め、1ヵ月くらいしつこく続くのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診をしましょう。潜伏期間(14日~21日)が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防ができます。咳で感染が広がるため、手洗い・うがいなどもこまめに行いましょう。また、かぜやインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を心がけましょう。



いちご大福

お正月の切りもちを使って作るアイデアレシピです。

材料(8個分)

- ・切りもち…4切れ(200g)
- ・いちご…8個
- ・砂糖…大さじ2
- ・こしあん(市販品)…大さじ8
- ・片栗粉…適量

作り方

- ① 耐熱のボウルに切りもちを入れ、水を少し(分量外)振る
- ② 600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③ ②に砂糖を加え、すりこ木で軽くついて、全体を滑らかにする。
- ④ いちごはへたを取り、1個当たり大さじ1の分量のこしあんであんでボール状にする。
- ⑤ 片栗粉を手に取り、③の生地を8等分し、1個ずつ手のひらで平らにのばして、④を包む。
- ⑥ 閉じ口を下にして皿に盛り付ける。

おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合っています。

一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。

