

冬の食養生

料理研究家鈴木佳世子氏

冬は寒さから身を守るために生命力を体の奥に蓄えておく季節といわれ、「腎」をいたわることが大切です。「腎」には風邪などから身体を守り、身体を温める働きがあります。または「腎」が弱くなりやすい季節でもあります。「腎」を弱らせる原因に**疲労**と**冷え**があります。1日の疲れはその日のうちに取るように。入浴も疲労回復には効果的です。ストレッチや軽いウォーキングなど、無理のない運動で身体を温めることがおすすめです。食事は、体を冷やす物を避け、体を温め、巡りをよくする物を積極的にとりましょう。

＜腎を養う食材＞**黒いもの、ネバネバ食材**がおすすめ



黒ゴマ・黒きくらげ・こんぶ・ひじき・なめこ・黒米・黒豆・大豆・栗・ナッツ類・高麗人参・おくら・山芋・そら豆・にら・マッシュルーム・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・海老・牡蠣・うなぎ・レバー・ブルーベリー・プルーンなど

＜身体を温める食材＞**温かいスープや鍋物**がおすすめ



人参・大根・れんこん・ごぼう・玉ねぎ・生姜・ニンニク・ねぎ・かぼちゃ・シナモン・山椒・八角・唐辛子・コショウ・カカオ・ぶり・羊肉・牛肉・鶏肉・米や麦・酒粕・赤ワイン・紅茶・リンゴぶどう・納豆・キムチ・味噌・チーズなど。

ほっとサロン2月のお知らせ



絵手紙 ※通信講座

- ・テーマ：「ひなまつり」
- ・担当者：和川法子さん
- ・資料代：600円



パステル画※六角橋ケアプラザ

- ・テーマ：「誕生日カード」
- ・日程：3月16日（水）13時～15時
- ・担当者：太田慶子さん 資料代：600円



押し花 ※教行室

- ・テーマ：「レシピ立て」 資料代：700円
- ・日程：3月29日（火）13時～15時
- ・担当者：西村久美江さん

神奈川区社協助成金事業のお知らせ



「電話相談事業」決定！

令和3年4月～令和4年3月

ひとりで悩まずまず相談・お気軽に！

・・・事業内容・・・

精神的サポート、困り事・悩み相談
安否確認、健康維持、孤立予防
感染予防に関する情報提供

コロナ禍においても地域の中で孤立することなく住み慣れた地域の中で、安心して暮らしていけるサポートをしていきます。

■電話：045-439-5258(予約)



本仏殿階段下にて臨時対応

2月予定日・1日（火）・15日（火）・28日（月）

3月予定日・1日（火）・15日（火）・28日（月）

- 月刊「ほっとライン」手渡し
- 介護相談予約の受付
- 健康&福祉関連の情報提供
- ほっとサロン申し込み
- 年会費の支払い
- しあわせの箱募金

