



ほのか通信

令和4年 7月号

訪問看護リハビリステーション ほのか浅口



雨らしい雨が降らないまま7月に入り、これからの水不足が心配されます。関東地方ではこの夏、電力不足の可能性があり節電を呼びかけられています。私たちも節水や節電に心掛けながら、暑い夏を上手に乗り越えたいと思っています。

6月号では紹介できませんでしたが、6月1日より森川PTが復職いたしました。

なお一層、皆様のお役に立てる看護・リハビリを目指して頑張っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



訪問看護 リハビリステーション ほのか浅口

〒719-0104

浅口市金光町占見新田455-3

TEL : 0865-54-0207



訪問看護リハビリステーション ほのか 浅口

お客様駐車場

25~29 をご利用下さい

関係者以外の無断駐車はかたくお断りします

株式会社 ハート&クリエーション 連絡先 0865-54-0207



株式会社ハート&クリエーション

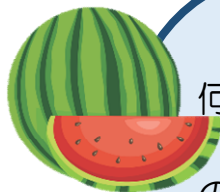
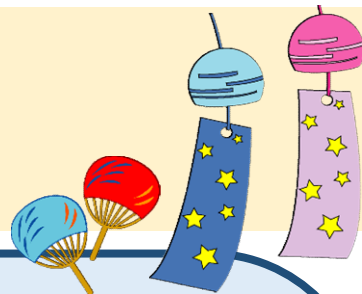
<https://honoka-hc.co.jp>





令和4年 7月号

～暑さに負けない～



夏本番が目の前です！どんどん暑くなって食欲が落ちる前に、何を食べるのが良いのでしょうか？！

夏と言えば、土用の丑の鰻ですね。ちなみに土用とは、季節の変わり目の18日間を言い、年に4回（春夏秋冬）土用の期間があるそうです。7月19日から8月6日は夏の土用です。夏の土用の時期に食べると良い物は「う」がつくものと言われています。例えば、梅干、うどん、瓜類。鰻も「う」が付きますね。梅干しに含まれるクエン酸は代謝をアップさせたり胃腸の調子を整えてくれます。冷たい物で胃腸の弱るこの時期には消化の良いうどん、瓜類のスイカやきゅうりは体を中から冷やしてくれる夏野菜の代表です。先人の知恵って素晴らしいですね。冷奴や素麺など冷たいものを食べる機会が多くなりがちですが、そんな時は薬味をトッピングすると良いそうです。ネギや青しそは温性なので、身体を冷やし過ぎないように調整してくれます。また、甘酸っぱい味には体を潤す働きがあるそうで、汗で体の水分が出てしまうこの季節、酢の物や南蛮漬けなどを取り入れてみましょう！！



夏バテ対策のレシピをひとつご紹介します。

「紫玉ねぎのマリネ」

■材料(作りやすい量)

紫玉ねぎ1個

(A) 酢 80ml

(A) 砂糖 大さじ2

(A) 塩 小さじ1

■作り方

【1】紫玉ねぎは縦薄切りにする。

【2】小鍋に(A)、水80mlを入れて中火にかけ、一煮立ちしたら紫玉ねぎにかける。

味がなじむまでおく。

★ポイント

冷蔵庫で3～4日保存可能です。



pixtastock.com - 4830733