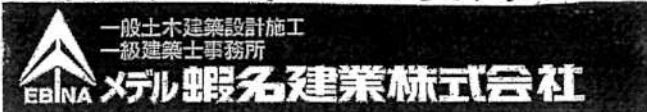


# 12 2011 DEC ティータイム

暖かさ本物、手づくりの家。



●新築・増築・改修工事 ●小さな改修 ●外構工事、その他  
〒063-0850 札幌市西区八軒10条西13丁目1-35  
TEL:(011)621-6289・FAX:(011)641-6263

## 《花じまい》

11月、札幌にも雪が降り、いっきに気温も下がり冬到来です。1年は早いもので、春からずーっと私を励ましてくれた花たちに感謝を込めて店じまいとなりました。 春まで寂しい・・・

3年前に下の息子が母の日に送ってくれた「アジサイ」は、今年見事に咲いてくれました。（去年は咲かずじまい）仕事でクタクタになって帰ってくると「おつかれさま」と優しく微笑んでくれているようでした。今年のプレゼントは「カラー」でしたが残念ながら枯れてしまいました。

5月にお嫁ちゃんがプレゼントしてくれた「バラ」はまだまだ赤い花をつけています。愛らしい中に厳しさを感じさせるバラは、嫌なことから逃げたくなる私の背中を押してくれたように思います。

種（去年のもの）から植えた「ひまわり」は少し小振りでしたが、元気に明るく行き交う人々を和ませてくれました。「ラベンダー」の刈り取った花は、玄関の中を上品な香りで包んでくれています。来春まで冬眠ですが、元気な顔を、命の息吹を見せてくれることでしょう。

ありがとう!! またね・・・

蝦名 ゆき子



## 節約成功の秘訣

お風呂の汚れは体からでる皮脂が殆どなので、小さくなって使いにくくなった石鹸で汚れを落とせませす。スポンジでよく泡立ててから使いましょう。

お家の事でお困りの事は  
何でもご相談下さい。

TEL 621-6289

www.medel-ebina.net

## 《茶うけ話》・・・・・・・・かぜをひかないために

かぜをひきやすい人とひきにくい人の差は「免疫力」にあります。「免疫」とは、ウィルスや細菌などの外敵と戦い、病気から身を守る防御システムです。血液中の白血球が中心的な役割を果たしているといわれており、この白血球の働きが崩れると免疫力が低下しかぜをひきやすくなります。免疫力低下を招くパターンは二つあり、ひとつは働きすぎ、心の悩み、薬の長期使用等過度のストレスで交感神経の緊張が続くこと。もうひとつはリラックスしすぎ、ダラダラとした生活（食べ過ぎ、怠けすぎ、運動不足）を送ると副交感神経が過剰優位となり免疫力が低下します。自律神経の乱れは免疫力低下の大きな原因となります。バランスを整えて免疫が正常に働くように生活改善しましょう。心掛ける事として、

◎自分のストレスを自覚し生活習慣を見直す ◎むやみに薬に頼りすぎない ◎深呼吸をする

◎適度な運動を心がける ◎規則正しい生活 ◎体を温める ◎よく笑う

また、食事法によっても免疫力を上げる事ができます。

◎玄米菜食を基本にする ◎発酵食品を食べる ◎酸味・苦味・辛味を適度にとる

◎食物繊維をたっぷり取る ◎食べる時はゆっくり味わう ◎適度な水分摂取

そして基本的な予防策の「手洗い、うがい」を外から帰ってきたら必ずするようにし、今年の冬をのりきりましょう。



## ヘルシークッキング

### 具だくさん納豆汁



材料(2人分)

納豆・・・・・・2パック(100g)  
ごぼう・・・・・・・・1/2本  
酢、水・・・・・・・・各適量  
にんじん・・・・1/2本(約60g)  
大根・・・・・・・・5cm  
長ねぎ・・・・・・・・1本  
豆腐・・・・・・1/3丁(約130g)  
だし汁・・・・・・・・4カップ  
味噌・・・・・・・・大さじ2

作り方

1 ごぼうはささがきにして酢水にさらす。にんじん、大根は5mmの厚さのいちょう切りにする。  
2 長ねぎは1cmの長さに、豆腐は1cm角のさいの目に切る。  
3 鍋にだし汁を煮立て、1を加えて煮て、やわらかくなったら2を加え、味噌を溶き入れる。納豆を加えてひと煮立ちさせ、器に盛る。