

今日も生きてる！あなたにハッピーを。

幸せのツボミをみつけるシター

このシターは毎月小さな幸せのツボミをみつけてもらえればとの想いで発行しています

発行元 訪問看護ステーション Reaf くまもと

(熊本市中央区子飼本町1-25 シンフォニーハイイツ1F)

電話 096-345-9505

訪問看護ステーション Reaf くまもと

FAX 096-285-9573

公式HPはこちら→



6月13日は、小さな親切の日

由来は、時を遡ること《昭和38年》。

その年の東京大学の卒業式の告辞で、総長の茅誠司(かやせいじ)さんが、「小さな親切を、勇気を持ってやってほしい」と卒業生にメッセージを送りました。

この言葉に感銘を受けた人々が集い、その年の6月13日に『小さな親切運動本部』が発足。

そこから約60年続く、歴史のある大切な日なのです。



そこで今回は、『親切』にまつわる名言を一つご紹介☆

「人間はね、自分が困らない程度内で、なるべく人に親切にしてみたいものだ。」(夏目漱石)

本来親切とは、する方もされる方も嬉しいもの。しかし、どれだけ「親切が大切」とはいえ、自分が困るようでは苦しくなり、続けることができません…。まずは自分の状態に、正しく目を向けてあげること。それが《親切への第一歩》と言えるのかもしれないね。

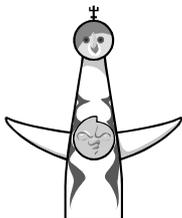
今、あなたができる“小さな親切”の形を、この機会にぜひ考えてみてはいかがでしょうか？

あの偉人のちょっと意外な一面

おかもと たろう
「岡本 太郎」

今回は日本を代表する芸術家・岡本太郎氏を紹介します。彼は絵画や彫刻作品だけでなく、大阪万博の太陽の塔や流行語大賞にも輝いた「芸術は爆発だ!」という名言でも知られていますが、岡本氏は芸術家以外でもその才能を発揮しています。

例えば、幼少期から学んでいたピアノはプロ並み、ゴルフでは豪快なフルスイングでボールをかつ飛ばし、46歳で始めたスキーはプロ顔負けの腕前だったそうです。その豪快さと激しさゆえに誤解されることも多かった人物ですが、ご本人自身も誤解されることを楽しんでいた、そんな人生だったのかもしれないね。



たべものとお健康のおはなし

今回の食材「アスパラガス」

アスパラガスの穂先部分にはルチンが含まれています。ルチンには美容・健康効果のあるコラーゲンの生成を促す効果があります。その他、毛細血管を強くする働きもあるので、動脈硬化や高血圧の予防、がん・老化予防も期待できます。また、アミノ酸の一種アスパラギン酸も豊富に含まれるため、新陳代謝の促進や疲労回復効果もあります。

◆おいしいアスパラガスの選び方

- ・穂先がつぼんで隙間なく締まっているもの
- ・太さが均等でまっすぐなもの
- ・緑色が濃いもの
- ・切り口がみずみずしいもの

◆アスパラガスの保存方法

ラップに包み、立てて冷蔵庫に保存しましょう。鮮度が落ちるのが早いため、かためにゆでたものをラップして冷凍保存するのもおすすめです。

ジメジメした季節は注意! 食中毒に気をつけよう

6月は高温多湿の季節。この時期に気をつけたいのは、やはり食中毒です。近年は会食等も減っていたため食中毒件数は激減していましたが、今後は増加していくことも予想されているため気をつけましょう。そこで今回は食中毒の予防法についてご紹介します。

【食中毒を予防する三原則】



<予防の原則①:付けない>

これは「細菌を付けない」という意味です。しっかり手洗いをする事で、細菌を洗い流してください。意識したい手洗いのタイミングとしては、下記があげられます。

- ①調理の前 ②肉や魚など生ものに触れた後 ③食事の前
- ④ゴミなどの不衛生なものを触った後 ⑤トイレの後

その他、「細菌を付けない」ために下記を意識してください。

- ★買った肉や魚はそれぞれ別のポリ袋に入れて、汁がもれないようにする
- ★肉や魚を切ったあと、同じ包丁で果物や野菜を切らない
- ★生肉や生野菜を取り分けるときは、取り分け専用の取りばしやトングを用意する



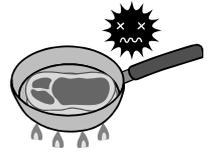
<予防の原則②:増やさない>

細菌を増やさないこともとても大切です。買い物を終えて帰宅したら、すぐに食品を冷蔵庫・冷凍庫に入れるようにしましょう。また、冷蔵庫へ物を詰め込みすぎると食品がきちんと冷えない可能性がありますので、内容量の7割程度を意識してください。



<予防の原則③:退治する>

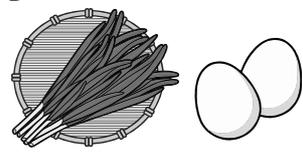
食中毒の約2割は食品の加熱不足が原因なので、食品を小さく切る・薄く切る・切れ目を入れるなどして、熱をしっかりと通す工夫をして調理しましょう。ほとんどの菌は中心温度が75℃、1分以上の加熱で死滅させることができます。



気温の高い6月から9月までは要注意です。今回紹介した「食中毒の予防三原則」を意識して、食中毒とは無縁の健康生活を送りましょう!

旬の食材が摂れる 健康レシピ

ニラ玉汁



材料 (2人分)

- ・ニラ.....100g
- ・卵.....1個
- ・水・片栗粉.....各大さじ1
- ・かつお昆布だし.....400cc
- ・濃口しょうゆ.....大さじ1
- ・塩.....少々
- ・ごま.....適量

作り方

- ①:ニラは4~5cmの長さにカットする。卵は溶きほぐし、水と片栗粉は混ぜておく。
- ②:鍋にかつお昆布だしを入れて中火にかけ、煮立ったらニラを加える。火が通ったら濃口しょうゆを入れて混ぜ、塩で味を整えた後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③:一度火を止めてから、卵をゆっくり流し入れてやさしくかき混ぜる。再度火をつけてひと煮立ちしたら器に注ぎ、ごまをふって完成。

栄養価 (1人分)

- エネルギー.....74kcal
- ビタミンA.....380μg

ワンポイント!

ニラに含まれている豊富なβカロテン(ビタミンA)は、ごまなどの脂質といっしょに摂ると吸収が良くなります。βカロテンには高い抗酸化作用があり、皮膚や粘膜を健康に保つ効果が期待できます。

