

緑地新聞

冬号



昨年は男性サウナ工事に引き続き、プール天井裏の落下物の為、しばらくプールのご利用が出来なくなるという事態に陥り、お詫び申し上げます。

大変お待たせいたしました。現在は工事が完了し、男性サウナは昨年12月5日より、プールは、12月22日より、利用再開となりました。(^o^)/

長らくご不便をおかけしまして申し訳ありませんでした。m(_ _)m
ご利用の際には公共の場としてのルールを守り、みなさまが気持ちよくご利用いただけよう、ご協力よろしくお願いたします。(▽、*)

教室開始日・・・1月11日(木)

今年も皆さまが楽しく・居心地よく・ご利用できますよう
スタッフ一同、頑張ってくださいと思います。



寒さによる冬の病気の予防

部屋の乾燥対策でカゼやインフルエンザの予防

カゼやインフルエンザにかかる要因は冬の寒さよりも乾燥によるものが多いと言われています。これは、のどの粘膜が乾燥により損傷してしまうことで感染してしまうというのが理由のようです。冬の暖房はエアコンの温度設定を20℃程度、湿度50%以上が望ましいとされています。インフルエンザは湿度が35%以下になると1日が経過しても生存しています。湿度50%の環境では約10時間後には、ほぼ全滅すると言います。暖房した部屋も1時間に1回は換気したり加湿器などを使って湿度や湿度のコントロールが必要のようです。

冬場のヒートショックにも要注意

お風呂に入るときは浴室、脱衣場の温度差には気をつけてください。
浴室暖房の設備が無い場合には、手軽に出来るヒートショック対策として、シャワー給湯がお勧めです。シャワーの熱気が浴室中に行き渡り浴室温度は15分間で10度以上、上昇させることができます。

いい粘膜を作る

粘膜の元となるビタミンAや、粘膜細胞の外壁をつくるオメガ3脂肪酸を摂取。マグロや鮭などの魚に多く含まれるオメガ3という油を材料として作った粘膜細胞は、攻撃に強く、炎症が起きづらいようです。
他に、えごま、しそ、亜麻仁の油、緑黄色野菜、豆類などからも摂取可能です。

ビタミンA (レチノール) 多く含む食品
豚、スモークレバー 鶏 (肝臓、生)
豚 (肝臓、生)
他にはモロヘイヤ 緑茶、のり、果実乾、人参など

トマボンデケージョ

材料<約12人分>
A・・・(白玉粉160g トマトピューレ(食塩無添加)170g)
粉チーズ80g 卵黄1個 油小さじ1
乾燥パルメザン 乾燥カガリ

作り方
① ボウルにAを入れて軽く混ぜ、10分ほどおいてさらに混ぜ合わせる。タマがなくなってきたら、粉チーズ、卵黄、油、パルメザン、オレガノの順に加えて混ぜ合わせ、耳たぶくらいのかたさに練る。ラップで包んで30分ほど冷蔵庫でねかせる。
② ①を12等分して丸め、オーブンシートを敷いた天板に並べ、180℃に熱したオーブンで約22分焼く。



お客様より料理のレシピを載せてほしいという要望が多々ありましたので、掲載させていただきました。今回は、おかず一品とデザートです。糖を抑えたレシピになっています。ぜひ、ご感想をお聞かせください。



鮭とホイル焼き トマトときのこのソース

材料<約2人分>
鮭2切れ 塩少々 ロースハム1枚 玉ねぎ30g 生椎茸2枚
しめじ30g すりおろしにんにく小さじ1/4
ホイルマート(食塩無添加)120g ほうれん草60g

作り方
① ロースハムは半分に切って細切りにする。玉ねぎは繊維を断つように薄切りにし、生椎茸は軸を落として半分に切り薄切りにする。
② ほうれん草は下茹でし、冷水にとって水を絞り5cm長さに切る。鮭は塩を振り5分ほどおく。
③ 鍋につぶしたホイルマートを入れ火にかけ、おろしにんにく、玉ねぎ、ロースハム、椎茸、しめじを入れて3分ほど煮る。
④ アルミホイルの上に②のほうれん草と鮭をのせ、③のソースをかけて包み込む。オーブンコースターで7~8分焼き、アルミホイルごと皿に盛りつける。