

# 簡単レシピ

# 野菜たっぷりせいスープ

## <材料>

せり・大根・里芋・えのき・しいたけ・白菜・厚揚げ豆腐  
 ・・・・各お好み量  
 醤油・レモン汁  
 ・・・・各お好み量



## <作り方>

1. 大根はいちょう切り、里芋は5ミリほどの薄切り、えのきはほぐす、しいたけは石づきを取って薄切り、白菜と厚揚げ豆腐は1センチ幅に切って鍋に入れ、ひたひたになるまで水を入れて煮込む。
2. 醤油をお好みの濃さになるまで入れて、ひと煮立ちさせる。
3. 5cm幅に切ったせりを入れ、レモン汁を回しかけたらでき上がり。

## <せりの効用>

葉酸と鉄分が豊富に含まれているだけでなく、美肌効果の高いビタミンCもたっぷりですので特に女性におすすめ。また、独特の苦みと香りは食欲促進効果があるとされています。

## 寒さで縮こまった体を開こう

冬のように寒い季節は体温を逃がさないように、身体は内へ内へと縮こまってしまうもの。時折、意識的に胸を大きく開いてあげるといいですよ。

- ① 腰の裏側で、手の指をしっかりと合わせて手を組みます
- ② 息を吐きながら肘をまっすぐ伸ばし、肩甲骨を寄せます
- ③ 胸をはり顔を斜め上に向け、深呼吸をします

何度か繰り返して行いましょう。体が硬くて後ろで手が組めないという方には、ラジオ体操第1・第2の深呼吸の運動がおすすめです。NHKのHPで図解していますので、わからない方はそちらから調べてみてくださいね。

## (大鵬鍼灸整骨院)からのお知らせ

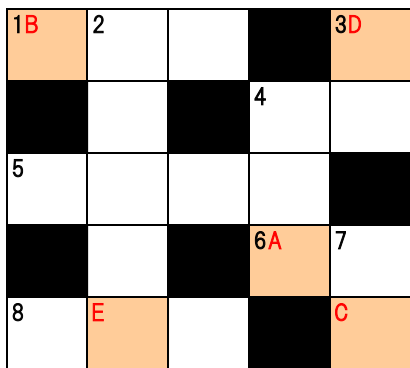
- ・当院は予約優先制です。ご予約お待ちしております。
- ・各種クレジットカード、QRコード決済取り扱い。

こちらのQRコードからHPをご覧ください。  
LINEからご予約いただけます。



HP LINE

## クロスワード



### タテのヒント

- 【タテ2】囲碁や将棋の対局などで使用できる時間のことをなんという？
- 【タテ3】ことわざ「立てば芍薬座れば牡丹、歩く姿は○○の花」
- 【タテ4】曲名「三年○○○、○○○の我が家、美幌○○○」
- 【タテ7】村上春樹の小説「○○団長殺し」

### ヨコのヒント

- 【ヨコ1】家を守るのは「ヤモリ」、井戸を守るのは「○○○」
- 【ヨコ4】スズメ、カラス、白鳥などの総称。実は唐辛子を食べても辛さを感じないんだそうですよ
- 【ヨコ5】逃亡を防ぐために警察が犯人にはめるのは？
- 【ヨコ6】四季、文学座、ひまわりといえは○○団です
- 【ヨコ8】教会で歌われるのは○○○歌

答

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

### ◆おわりに◆

そろそろお正月気分も抜け、いつもの生活開始！と行きたいところですが無理は禁物です。お正月中はのんびりして英気を養った、という方は、まずストレッチやウォーキングなどのごく軽い運動を始めましょう。食事は胃腸に優しいものを中心に、しっかりと緑黄色野菜とタンパク質をとってくださいね。今年も当院は、あなたの健康応援団として精一杯努めさせていただきます。どうぞ、今年も変わらぬご愛顧のほど、何卒よろしくご願ひ申し上げます。