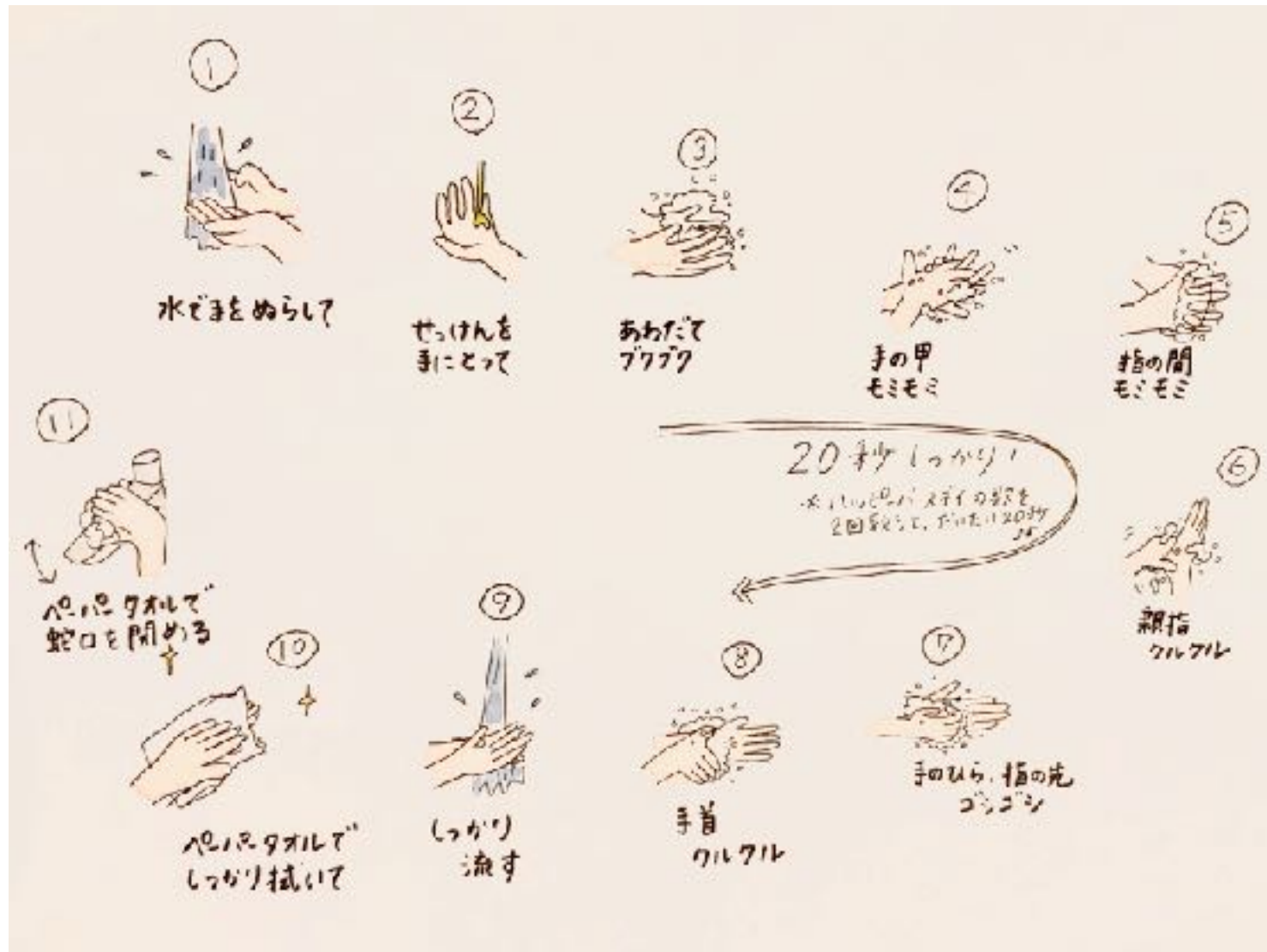


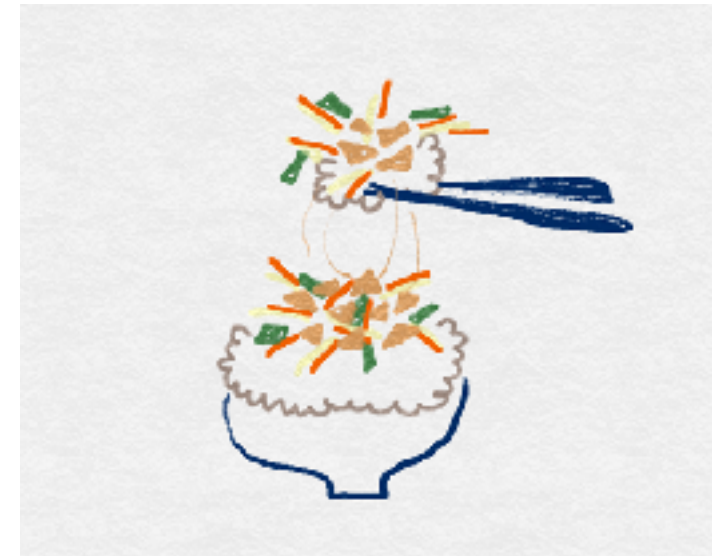
こんにちは！通いの場登録講師団体、ほっちのロッヂです。

なかなか人と直接会うことが難しい中でも、少しでも毎日の暮らしが、心地よいものでありますように。私たちからメッセージを送ります。

●暮らしの中の“基本のキ”を大切に



●お手軽に、免疫力を高めましょう



「納豆和え」

青菜(ニラ、小松菜、ほうれん草など色の濃い野菜)、人参、もやしをさっと茹でて、鰹節、しょうゆとひきわり納豆と合える。パパッと作れるのでたっぷり丼で食べるのもよし！

「フルーツヨーグルト」

バナナ、りんごにはちみつをかけてのフルーツヨーグルト。中医学で重宝される“くこの実”(不老長寿の薬)と言われていたを前日寝る前にヨーグルトに漬けておくと、なおよし！



看護師の2人からメッセージ：

- ・泡だてて「20秒間」が大切
- ・歌など口ずさみながら！
- ・できればペーパータオルが安心
- ・人に会うときは出来るだけマスク装着
- ・マスクがなければ、ハンカチを当てましょう



川瀬 佳苗
Kanee Kawase



高橋 花世
Kayo Takahashi

ほっちのロッヂお台所からのメッセージ：

- ・無理なく、お手軽にできるもので栄養を
- ・発酵食品、ぜひ活用を
- ・美味しい！と喜ぶ気持ちを、大切に

通いの場登録講師団体 ほっちのロッヂ

