



フルーツや野菜で買える食材で
簡単、手軽に

“薬膳料理”を作ってみよう!



ごぼうのわさびマヨネーズ和え **栄養価 (1人分)** エネルギー 142kcal / 塩分 0.3g



材料 (2人分)

- ごぼう 1本
 - 青のり 適量
- a (●マヨネーズ 大さじ2
●おろしわさび 小さじ2

作り方

- ① ごぼうは皮をこそげ取り、輪切りにしてゆで、水気をきっておく。
- ② ボウルにaを入れてまぜ、①を加えて和える。
- ③ 器に②を盛って、上に青のりをふる。

ポイント

ごぼう+わさび

この組み合わせは、発汗作用でむくみや冷えを解消してくれます。
サウナや岩盤浴がんばんよくに行っても汗をかきにくいといった方におすすめです。
風邪の予防にも効果があるでしょう。



簡単! 楽々!

“エコ”生活”を送る方法

近年、「地球温暖化」が騒がれ、深刻な問題になっています。

では、私たち1人1人は、どうすればこの問題を解決することができるのでしょうか…?

環境のために「ゴミの分別」「エコバックの持参」は広く知られるようになりましたが、

「そのほかのことになると何をしたらいいかわからない…」という方も多いのでは…?

そこでこのコーナーでは、無理なく、簡単に“エコ生活”を送るためのヒントをご紹介します!



コンセントに差し込んだままの「プラグ」はありませんか?

エコ生活を送るためには、コンセントに「プラグ」を差し込んだままにするのはやめましょう。実はプラグを差し込んだままにしていると、それだけで電力が流れ出てしまいます。



水道の場合、蛇口じやくちをしっかりと閉めていないと水がポタポタ落ちるので誰でもわかりますよね。これと同じように、コンセントにプラグを差し込んだままにしていると、電気は少しずつ流れ出てしまっているのです。

ですから、使っていない器具のプラグはコンセントからしっかり抜くようにしましょう! こうするだけで“電気代の節約”にもなります。

流れ出てしまう電力は蛇口からこぼれる水と違って目に見えないため、ついうっかりしがちですが、これからはぜひチェックして使っていない器具のプラグはこまめに抜くようにしましょう。

