



スーパーマーケットで買える食材で

簡単、手軽に

“薬膳料理”を作ってみよう!

こくとう

黒糖ごまくるみ

栄養価(1人分): エネルギー 142kcal / 塩分 0.8g

材料(2人分)

- ◆くるみ 15g
- ◆黒砂糖 10g
- ◆お湯 大さじ2
- ◆塩 ひとつまみ
- ◆ごま 少々



作り方

- ① 黒砂糖は細かく砕き、お湯に溶かす。
- ② 鍋に、①と塩を入れて中火にかけ、煮立ったらくるみを加えて絡める。
- ③ 水気がなくなったらごまをふり、器に盛る。

ポイント

くるみ ⊕ 黒砂糖 ⊕ ごま

この組み合わせは、カラダを温めて、脳を健康にしてくれます。
気力をつけたい方も、ぜひチャレンジしてみてくださいね。



簡単! 楽々!

お家で“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のかわからない…」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!



“健康的に体型を維持”すれば、洋服も長く着られてECOにつながります!

運動で体を動かし、健康的な食べ物を選べば、自然と体がシェイプアップされて体型維持にもつながります。体型が変わらなければ大切な洋服をずっと長く着ることができ、ゴミも出ないし、経済的にも“◎”。実は体型の維持もECOにつながります!



さらに、流行に左右されないシンプルな洋服を選んで大切に着れば、何年間も着続けることができるでしょう。

また、不要になった洋服や小物は、「フリーマーケット」や「ネットオークション」でリサイクルしてみましょう。このような“再利用”を意識することは、普段からものを用意に使うことにもつながります。

