



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!

## きのこの梅煮<sup>うめに</sup>

栄養価(1人分): エネルギー 25kcal / 塩分 2.5g

### 材料(2人分)

しめじ・しいたけ・えのき・なめこ  
各50g

梅干し 1個

a [ 濃口しょうゆ 小さじ2  
水 200cc  
しその葉 1枚

### 作り方

- ① きのこは石づきを取り除く。しめじは食べやすくほぐし、しいたけは薄切りに、えのきは半分の長さに切り、なめこは軽く水で洗う。梅干しは種を取ってたたく。
- ② 鍋に①とaを入れ、中火で煮る。
- ③ 火が通ったら器に盛りつけ、せん切りにしたしその葉を上のにせる。



### ポイント

### きのこ + 梅干し

きのこ + 梅干しはカラダの中に元気を閉じこめてくれる組み合わせです。きのこは気を補い、梅干しはカラダの組織や血管を縮める作用があります。

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!



じてんしゃつうきん

### “自転車通勤”に切り替えてみませんか?

毎日の通勤、通学は車や電車を利用するのではなく、通える範囲なら“自転車”に切り替えてみてはいかがでしょうか? 自転車通勤は、ご自身の健康維持にも一役買ってくれます。

また、自転車通勤への切り替えは、“温暖化防止”や“大気汚染防止”にも貢献していることとなります。

近年、車は大きな環境問題を引き起こしていますが、スウェーデンやアメリカには、自転車を社員に支給したり、自転車通勤を始めると給料がアップする会社もあるそうです。これは会社にとってもCO2(二酸化炭素)削減を図る企業としてのPRにったり、健康的な社員が増えて仕事の効率も上がるといったメリットもあります。



自転車通勤は、移動ついでに運動もでき、いつもと違う景色が楽しめる上、環境にも優しい行動です。

まずは一度、天気の良い日に試してみませんか?