



お困り事がありましたら  
いつでもご相談ください

## Health

### 季節湯を楽しみましょう



#### 生姜湯のつくりかた

- ①生姜をひと握り分、すりおろすか、細かく刻む。
- ②お茶パックなど、不織布の袋に入れて、お湯を張った浴槽へ。汁が残ったら、それも浴槽に入れ、10~15分ほど待てばOK。

#### 10月、11月の季節湯のいいところ

10月の季節湯は「生姜湯」。ショーガオールの働きで体の芯まで温まり、血行促進のほか、体のコリもやわらげてくれます。また、生姜にはたんぱく質を分解する酵素も含まれるので、汚れが落ちやすいそうです。11月の季節湯は「みかん湯」。保温効果はもちろん、湯冷めしにくいとも言われています。また、クエン酸やビタミンCも含まれるのでお肌にも良いです。



## かんたんレシピ

### 甘栗とナツツの参鶏湯風

炊飯器で簡単にできる参鶏湯(サムゲタン)。お肉もホロホロで、栗とナツツの出汁がご飯にしっかりとしみた一品です♪



教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。

<http://ryo-ri.net/>

#### 材料

- (2~3人分)
- 米…1/2合、水…1ℓ、鶏手羽先…6本、甘栗…70g、ナツツ類…50g、生姜スライス…5枚
  - 鶏がらスープの素…小さじ1、クコの実…18粒
  - 小ネギ(小口切り)…大さじ2、塩・黒コショウ…適量、ごま油…小さじ2

\*ナツツはアーモンドやカシューナツツ、クルミなどがおすすめですが、好みのものを使ってください。

## Easycraft

アイテムを手づくりしたり、100円ショップのグッズを手軽に取り入れて、おうちでハロウィンを楽しめませんか？

#### ■ コップに顔を書いて、ランタンに♪



100円ショップなどで見られるプラスチック製の使い捨てコップに顔を書き、LEDライトをかぶせれば、お手軽ランタンのできあがり♪

#### ■ 三角に切った紙でガーランドを



色画用紙を三角に切り、麻ひもなどに貼りつけて、壁などに飾れば、かわいいガーランドに。

#### ■ ペーパーファンをハロウィン仕様に



色画用紙でつくることができるペーパーファンに折り紙で目と鼻、口の形を切って両面テープなどで貼れば、かわいいハロウィンの飾りになります。

#### ● ペーパーファンのつくり方

- ①A4の色画用紙を、縦向き・横向きにそれぞれ半分に折り目をつける。
- ②色画用紙を開いたら、縦にして上下、中心に向かって折り、開いたら、2回、蛇腹折りにする。
- ③同じものを2枚つくったら、つなげて2ヶ所、ホチキスで留める。
- ④中心の折り目部分をひもで結び、蛇腹を開いて、接合部分をホチキスで留めれば完成。



※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

## 熟語探し

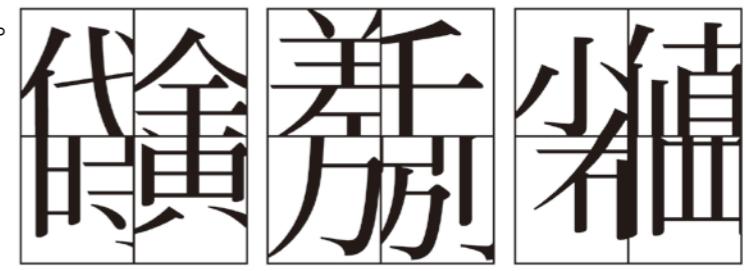


「答えはホームページで！」



A~Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完

成させたら太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を答えて下さい。



A

B

C

答  
え