友愛便り

2019.12.19 発行
麻績村社会福祉協議会

令和元年度2回目の友愛弁当をお届けします。
今年も冬がやってきました。
風邪やインフルエンザから体を守るためにも『おいしく、楽しく食べる』がとても大切。
本日もボランティア一同、心を込めて作ったお弁当です。どうぞお召し上がりください。

注目の乳酸菌

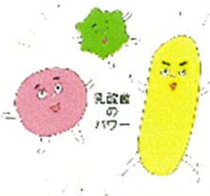
風邪やインフルエンザなどのウイルスから体を守る免疫細胞の多くは腸にいて、その割合は免疫全体の約70％にもなります。そこで腸内の免疫細胞に働きかけて、感染症から体を守る乳酸菌が注目されているのです。
その一つに野沢菜漬けが今注目されています。

体に優しい簡単レシピ

信大農学部の田中沙智助教が、野沢菜に免疫力を高める効果があることをマウス実験で明らかにしました。
簡単で効果的に摂取できる方法としてはお茶との組み合わせがよいとのこと。

『古漬けチャンプル』

材料
刻んだ漬け菜(塩出し)1カップと1/2
焼き豆腐　一丁
醤油　適量
油　大さじ2
お好みで唐辛子や鰹節



作り方
① 油を熱し、焼き豆腐を2㎝位に崩しながら入れて炒めます。
② 漬け菜を入れて炒め、醤油を香りづけ程度にいれます。
お好みで、胡麻や七味、鰹節などを加えても美味しいですよ。

介護保険・介護予防・福祉サービス
ボランティア・地域福祉など
日頃気になるこんなこと
何かお困りのことがありましたら、
お気軽にご相談下さい。
麻績村社会福祉協議会
67-3099

本日のプレゼントは、もの作りボランティアさん特製のアクリルたわしです。