

【水菜】



肥料を使わず、畦（あぜ）の間に水を入れて栽培されていたことから、水菜と呼ばれるようになった日本固有の野菜で、京菜とも呼ばれています。

●栄養ひとくちメモ●

色は淡いけれど、立派な緑黄色野菜。ビタミン類だけでなく、丈夫な骨づくりに大切なカルシウムや赤血球の成分として全身に酸素をはこぶサポロトをする鉄を含んでいます。

★水菜と油揚げのすまし汁★

水菜のシャキシャキがおいしい！水に放すことで、さらにその食感をアップさせましょう！

・材料（2人分）

- 水菜…50g
- 油揚げ…10g
- (A) だし…150ml
- しょうゆ…小1
- 塩…少々

・作り方

① 水菜はさつとゆで、食べやすい大きさに切る。油揚げは食べやすい大きさに焼いておく。

② 鍋にAを入れ火にかける。器に①を入れて②を注ぎ、吸い口のにりを入れる。



おはめちゃんの知恵袋

☆芯から温まる入浴法☆

▼半身浴+腹式呼吸でポカポカ冷え性改善には、38℃程度のぬるいお湯に、みぞおちのところまでつかる半身浴がオススメです。より温まるには、半身浴をしながら5分間ほど腹式呼吸を行います。静かに吐く。約50回繰り返します。のぼせやすい人は、10回を1セットとして、のぼせない程度に行い、水分補給も忘れないようにしましょう。体の末端にまで血液や栄養が行きわたり、半身浴だと体が冷えてしまうという人も早く温まりを実感できます。半身浴の仕上げには、肩までつかる全身浴でリラックス。なお、半身浴を行う時は、入浴前に浴室を十分に温めるとよいでしょう。また、浴槽のフタをしてお湯が冷めるのを防いだり、乾いたタオルを肩にかけて冷えるのを冷えやすい人にはオススメです。



☆ 今月のプレゼント！！ ☆

クイズに答えてプレゼントを当てよう！

【問題】『半身浴+〇〇〇〇でポカポカ』〇に入る言葉は何でしょうか？（ヒント：芯から温まる入浴法です）

- ① お米（10kg）を
3名様にプレゼント！
 - ② 明治リジナルふんわりタオルを
3名様にプレゼント！
 - ③ 天然木手作り箸（二膳組）を
3名様にプレゼント！
- 欲しいプレゼントの番号と答え、住所、氏名、をご記入の上、下記の宛先までお送りください。
- たくさんのご応募お待ちしております。
(官製ハガキにて受付致します。)
- ☆応募〆切平成28年3月18日消印まで☆

★クリクラ紹介キャンペーン実施中！★

紹介しても、紹介されても、お互い嬉しいプレゼント！！
ご友人でクリクラに興味のある方をご紹介下さい。

ご紹介いただいたご友人にご成約いただきますと

ご紹介いただいたお客様には…
紹介して
ボトル2本分の
引換券をプレゼント！！

ご紹介いただいたご友人の方には…
紹介されて
ご契約時特典！お得なスタートプラン

初回申込み時に限りボトル3本を
スタートプラン価格：1,250円(税別)
でお届け！

☆投稿コーナー☆では、皆様からの
ご意見・ご感想・ご要望大募集！
FAX、Eメール、官製ハガキで承っております！

採用された方には
素敵なプレゼントを差し上げます。



会社名：株式会社 タカハシ
〒975-0007
住所：福島県南相馬市原町区南町3-98-1
フリーダイヤル：0120-36-7000
アドレス：newmeijikashima@vivid.ocn.ne.jp
FAX：0244-23-1139
URL：http://www.drink-takahashi.com/