

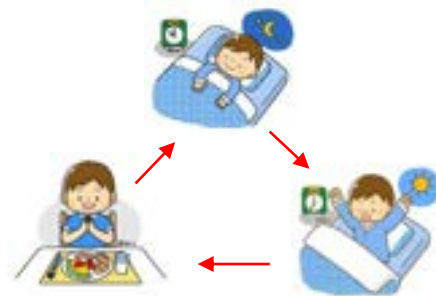
とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和 1月号
令和6年1月10日発行



皆様、2024年辰年・あけましておめでとうございます

年末年始、ご家族お揃いで楽しく充実した時間を過ごされたことでしょう。
お子様達は、学校が始まりました。規則正しい生活に戻られましたでしょうか？
ご家族そろって、「はやね」「はやおき」「あさごはん」の規則正しい生活をお続け下さるようお願いいたします。



能登半島・その周辺地域が大地震に見舞われました。多数の行方不明の方々や多数のお亡くなりになられた方々が出て、現地は様々な大混乱の状態が続いています。



私たちの住む地域も、南海トラフ地震の発生が危惧されています。
昭和東南海地震(1945年)昭和南南海地震(1946年)が発生して、もうすぐ80年。南海トラフ地震は概ね100年~150年間隔で繰り返し発生しています。
南海トラフ地震発生切迫性は、高まっています。



とおりゃんせでは、考えられるだけの備蓄品、発電機、などを準備していますがどうぞご家庭でも、いざと言うときの準備をご家族で話しあっていたいただきたいと思います。
本年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。

一年の計は元旦にあり。昔から今年一年健康に過ごせるよう

一年の無病息災を祈って・・・七草粥を召し上がる。

七草粥のいわれ・・・平安時代から七種類の野菜を食べ無病息災を願った風習があります。



雪深い地域では早春に七草をそろえる事が出来ないた為、乾物や保存食を利用して作った「納豆汁」を食べ一年の無病息災を祈る習慣があります。私達も健康を頂きませんか。



納豆汁の美味しい作り方(5人分)

納豆1パック 豆腐1/2丁 油揚げ2枚 いもがら・・・干し大根で代用 こんにゃく1/2 きのこと適宜 山菜(水煮のパック)
だし汁5カップ 味噌大さじ5 ねぎ10cm セリ又はクレソン・春菊

○納豆はすり鉢でよく擦る

○油揚げは熱湯をかけ、油抜きをし、こんにゃくは茹でる

○干し大根 めるま湯で戻して水気を絞り、1cm幅に切る

○豆腐 こんにゃく さいの目切りにし、山菜・きのこは食べやすい大きさ

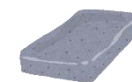
○鍋にだし汁を入れ干し大根が軟らかくなったら、こんにゃく・油揚げ・山菜・きのこを入れる

○豆腐を入れ味噌でほんの少し濃いめに味付けをする

○火を止め・・・すった納豆を溶かし入れる

○火にかけ・・・沸騰直前で火を止める

○刻んだ・・・ねぎ、セリ等を入れる 納豆を入れてからは沸騰させない



納豆・・・血圧を下げ 血栓溶解作用(ナットウキナーゼ) 干し大根・・・カルシウムは大根の20倍 カリウム 食物繊維 鉄分 貧血予防

今年は身体に良い物を沢山頂いて健康に暮らしましょう