



リハメイト健康だより 3.4月号

4月は桜が咲き、新生活が始まる季節です。
今年にはコロナウイルスの影響でまだまだ落ち着かないですね。
コロナウイルスに負けずに、すごしましょう！！



“免疫力”を上げましょう

- 1 適度な運動をしましょう
- 2 ぐっすり眠りましょう
- 3 栄養バランスを考えた食事を摂りましょう
- 4 体を冷やさないようにしましょう
- 5 ストレス解消しましょう



“免疫力”を上げるレンコン料理

- 1 しょう油 大さじ1 みそ 小さじ1/2
つゆの素 大さじ1/2 砂糖 大さじ1
合わせておく
- 2 レンコンは皮をむき5mmくらいの半月切り
5分間酢水にさらしてアク抜きする
- 3 レンコンは水気を切ってフライパンに
ごま油を流し入れ レンコンを炒める
- 4 火が通る直前くらいに1の調味料
を回し入れる。

※ 七味、すりこぎはお好みで加えて
みてください。

訪問看護ステーション
リハメイト 神戸
TEL (078) 671-8001

