

## 茶道&スキンケア方法学ぶ

~女子力アップ講座~



能代支部は12月11日、部員ら15名が参加し「女子力アップ講座」を行いました。講座では石州流の菊池宗徳氏を迎え茶道講座を実施。お菓子を受取る作法やお茶の出し方や飲み方などの作法を体験。

また、ポーラショップの小川厚子さんによるスキンケア講座も行われ、肌の手入れ方法やハンドマッサージを学び、魅力あふれた講座に満足しておりました。



お茶の作法に興味を示す参加者

## 爪水虫、正しい対策で予防を

~冬期講座開講~



二ツ井支部は12月13日、部員約90名が参加し「冬期講座」の開講式を行いました。

講座では能代厚生医療センター皮膚科診療部長の矢島晴美氏を迎え、水虫対策・予防セミナーを行いました。参加者は爪の変形と転倒の関係や正しい爪の切り方など、爪水虫を防ぐための正しいケアや治療の必要性を熱心に聴講しておりました。



講師の説明をしっかりと聞く女性部員

## 『家の光』記事活用、お金の使い方学ぶ

~冬期講座開講~



藤里支部は12月4日、部員15名が参加し「冬期講座」の開講式を行いました。講座では今後の開催日程と今期、初となる講座では家の光12月号を活用した「お金の使い方講座」で幸せなお金の使い方を学びました。

また、藤里町の地域おこし協力隊の宮島俊氏を迎え、笑いを交えたトークショーが行われました。



幸せなお金の使い方を学ぶ部会員

身近な草木 和ハーブ入門

## 春の七草 新年を祝う和ハーブ種のレシピ

植物民俗研究家/和ハーブ協会副理事長●平川美鶴

「セリ ナズナ ゴギョウ ハコベラ ホトケノザ スズナ スズシロ これぞ七草」

5・7・5・7・7のリズムで、子どもの頃は自然と七草たちの名前を覚えました。

実際のところ、現在の暦で1月上旬は若菜摘みにはまだ早く、旧暦1月7日（人日の節句）に当たる2月上旬ごろになってようやく、野にセリやハコベラの若葉がひょっこり顔を出してきます。

7種類の和ハーブを細かく刻んで炊きたてのおかゆに混ぜていただく「七草がゆ」は、ミネラルや食物繊維の補給の意味でも理にかなっていませんが、今回はちょっと変化球。この時期になるとスーパーマーケットなどで手に入る「七草セット」を活用した「和ハーブ七種みぞれスープ」をご紹介します。1月7日の朝、年末年始の胃腸の疲れを癒やしつつ、無病息災と豊穰（ほうじょう）を願っていただけでしょう。

■和ハーブ七種みぞれスープ  
■材料（作りやすい分量）  
・七草セット（市販） 1パック  
・ダイコン（またはカブ）  
4分の1本（約200g）



体を温め、消化を助けます

### 作り方

- ①ダイコン（またはカブ）とショウガをそれぞれすりおろす。
  - ②かつおだしに①を加えて火にかけて塩としょうゆで味を調える。
  - ③②に刻んだ七草セットを全て加え、ひと煮立ちさせて出来上がり。
- 七草セットがない場合は、ミツバやセリ、シユンギクなどの香味野菜で代用できます。焼いた餅や、刻んだユズの皮を加えるのもお勧めです。ぜひお試しください。

おいしく食べて美しく

## 食べ物で冷え性対策

日に日に寒さが厳しくなってくるこの頃は、冷えに悩む方にとってはつらい時期ですね。今回は、冷え性対策にお勧めの食べ物を三つお伝えします。

### ■ ショウガ

ショウガの辛味成分ジンゲロールには、血管を拡張させて血行を良くする働きがあるため、冷え性対策にお勧めの食材です。ジンゲロールは、加熱するとショウガオールに変化します。ショウガオールは胃腸を刺激し、内臓の働きを活発にするため、生で食べるより加熱して食べると体の中から温まるでしょう。汁物、炒め物に加えるとおいしく食べながら冷え性対策ができます。

### ■ カボチャ

カボチャに含まれるビタミンEには、末梢（まつしょう）血管を拡張させて血行を良くする働きがあります。血行不良による冷え性や肩凝り、頭痛などの改善効果も期待できる栄養素です。ビタミンEは、強い抗酸化作用や抗炎症作用があるため、美しい肌をつくりたい人は積極的に食べると良いでしょう。料理が苦手な方は、冷凍カボチャを電子レンジで加熱し、マヨネーズや麵つゆで食べると手軽に食べられます。

### ■ 長ネギ

長ネギの白い部分に多く含まれている硫化アリル（アリシン）は独特の香りや辛味のもととなる成分です。体温を高めて血行を促進させる働きがあります。体温が下がると免疫機能が低下し、風邪、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなるので、感染症対策にもお勧めです。斜めに薄切りにした長ネギを電子レンジで加熱し、ごま油、鶏がらスープのもとであえるとおいしく食べられます。

生活習慣の見直しとバランスの良い食生活で、冬の時期を乗り切りましょう。

