

茶樓談話

平成26年 新年号



しあわせ いっぱいの 一年でありますように♡



福神茶樓スタッフは今年も 皆様のお役に立てるよう努力してまいります
今年も 宜しくお願い申し上げます。

今年も健康と美,,と皆様にお届けいたします

冬は体温の低下を防いで、寒さを乗り切るために、身体が多くのエネルギーを必要とする時期です。お野菜さんにでんぷん質を含むお野菜が並んでいます

この時期、お野菜さんにのみ、地中で育ち身体を温めてくれる「根菜類」

大根はど一年中、ありやすい。冬は甘味が増え栄養価も高くなります

ほくほくレンコン、お芋、ごぼう、カブ、大根、人参

食物繊維もたっぷり、腸も元気に... デニブンのエネルギーで寒さと勝負!!



また、茶樓談話が届く日は、食卓の上に並んでいますね

だめ煮は福岡の郷土料理です

たくあん作り、炊き上がったご飯と混ぜてだめ煮飯...

子供さんには、小さくつぶしてコロツヤやオムレツの具に...

油あげに入れて袋煮物は...



お正月に、ちま子と餃子作り
お試しください...



酢の物も
凍りかきとあえると
うま味一品に!!

人生を楽しむために / う、実践できること

地域医療を通じて人の命を支えてくれた鎌田實先生の
本を読ませていただきました。心に残ったお話をご紹介します

ストレスの多、現代を生きるために、特に年齢を重ねてくるとは

大事だと思うのは、「脳内ホルモン」 中にはある2つのホルモン、「幸せホルモン」と「思いやりホルモン」

幸せホルモン ... よく分泌できる人は人生を明るく考えられる人

必須アミノ酸の材料に当たるので、それを多く含む肉・魚・チーズなどを積極的に補給
そして感謝すること ... 小さな花を見つけた、かわい... 夕日を見て... 毎日2-3回

思いやりホルモン ... 人の面倒を見たり、親切にすることで分泌されるそうぞう

(想いやり) 痛みやストレスを緩和してくれる抗炎症作用もあるそうぞう

誰かのために何かをあげようと社会貢献している人は、生き生きしてきますね
食事ではたんぱく質、野菜を不足させないように心がけることと大切のこと

サロンスタッフは幸せホルモン、想いやりホルモンのお祈りなのでできるように今年も努力いたします
よろしくお願ひ申し上げます。

