

meguが

2016.11月号 vol.102



フコボク科の犬や猫の幸せに貢献！
動物愛護推進員の
新井真由 さん



朝晩の冷え込みが厳しくなっています。高齢の皆さまから「朝の寝起きは関節が痛くて辛い」とお聴きします。実はこれ、高齢の犬や猫も言えること。先日、私の愛犬16匹のシニアダックスが朝、突然に後ろ脚が震えて立てなくなりました。レントゲンでも原因らしいものは見つからず... もしかして「冷え？」という点で、腹巻きをさせて、寝る時は湯たんぽをベッドの上に置いてみました。すると翌朝からは歩けるように！ こんなふう。動物たちも高齢になるとこのように、関節の不具合が出やすくなります。これといった原因が見つからないのに、なんとなく歩きにくそうなきななどは「冷えていないかな？」とチェックしてあげて下さいね。ココロもカラダもポカポカな冬をお過ごし下さい。

食生活に損! 損! 百合根 ユリネ ってスゴイ!! の話。

百合根は字のごとく、ユリの花の球根。日本では高級料理の植物性食用百合根の花。出てくるイメージ、普段の食卓には上りにくい食材ですが、でも!! とは身体に良く、実はとても手軽に食べられる百合根をご紹介します。



<栄養ポイント!!>

ビタミン・ミネラル・食物繊維がバランス良く含まれ、加熱してもその成分が失われない優等生! 食物繊維は「ボウ」が多い! 塩分排出に欠かせないカリウムも野菜類トップクラスの含有量!!



<手軽に食卓へ〜♡>

← 手拭い紙で外側からはがして洗います。あとは「シャガイモ」と思ってお料理に♡ カレーに使用する時は、カレールーの火を止めて生の百合根を入れ、フタをして5分ほど待てば「小さなシャガイモ」ようにホクホク甘〜い♡ お酒好きなお父さんのおつまみには、はがした百合根をアルミホイルに包んでホトホトスターで5分蒸し焼き... 軽く塩をふるだけで「まろり甘ホクホクのおつまみ♡」薬効として咳止め効果もあるので百合根をハチミツと一緒に食べて咳止めバッチリ! 食べれば損ではー!

<...だからこんな方にオススメ♡>

- ♡ 病気で体調が悪い方に。♡ 体調や気分のバツとしない方に。♡ おくみやすい方に。
- ♡ ガンガな便秘でお悩みの方に。♡ 血圧が高めの方に。♡ ダイエット中の方に。
- ♡ 入浴が緩和・精神安定にしたい方に。♡ 眠りの浅い方に。♡ 咳を繰り返す方に。
- ♡ 血糖値の気になる方に。♡ 妊娠中・妊婦の方に。♡ 更年期のホルモン

バランスを整えたい方に。+と+と+と... ← 全て手作業。とてもデリケートな百合根。このため高級食材とされています。今日からぜひ食卓へ〜♡



今月の工事 昭和から平成へ... 浴室のリフォーム

賃貸物件の浴室です。お客様いわく、「これが昭和の風呂だよ(笑)」



「せめて床だけでも ちょっと良くしてあげたいな〜」との言葉をいただき、シートを貼りました。



足の裏がヒヤッとしない! しかも滑らないし、痛くない。

滑って転倒...を防ぐということで、介護保険・高齢者住宅改修の助成金を受けられる場合も! (※地域・諸条件によって違いがあります)

昭和の風呂、平成のプチリフォーム。(笑)

花竹元 売建設(株) 新築部長 佐藤 誠一
梅田駅前1-10-4
Tel. 03-3350-6689
Fax. 03-3350-8186
お見積り無料
お気軽に
お問い合わせ