

No.95

令和2年2月号

てとて



発行元 社会福祉法人 福島市社会福祉協議会
所在地 福島市森合町10-1
福島市保健福祉センター2F
TEL 024-533-8881
FAX 024-533-8879
E-mail f-fukkou@f-shishakyo.or.jp

本格的な寒さが身にしみる季節となりました。

春の便りが待ち遠しいですね。

風邪などひかれませぬよう

あたたかくしてお過ごしください。



福島市内に避難されているかたの集いの場として開催している
ホッとサロン『てとて』は、

毎月1回 第4水曜日

9:30~11:30

福島市保健福祉センターで
開催します。



ホッとサロン「てとて」のご案内

★2月26日【さくらんぼコンサート from 山形】

～みんなで音楽の楽しさを～

会場 ウエディングエルティ1階 スクエア

住所 野田町一丁目10-41

電話 535-6188

開場 10:00

出演：ヴィオラ 山中保人さん
クラリネット 本田有里恵さん
チェロ 久良木夏海さん 【以上、山形交響楽団】



★3月25日【近藤美智子先生の音楽療法】

会場 ウエディングエルティ2階 ハートン

住所 野田町一丁目10-41

電話 535-6188

開場 9:30

※お手玉をご持参ください。



ブロッコリーを食べて健康生活

旬…11~3月。冷涼な気候を好むため、産地によっては初夏に出回るものもある。

花蕾…ブロッコリーは、花が咲く前の**蕾**を食べる野菜。蕾には開花に必要な**栄養やエネルギー**がぎゅっとつまっている。

若さを保つ…フラボノイドの一種で抗酸化物質として知られる色素成分**アントシアニン**は、活性酸素の攻撃を防ぎ、**アンチエイジング**や**デトックス**に効果的。**カリウム**も多く含み、**むくみや便秘の改善**にも効果がある。



花言葉

「小さな幸せ」

ストレス対策…ストレスを受けるとアドレナリンの分泌に伴い**ビタミンC**が失われる。喫煙や不規則な生活、不摂生な食事なども**ストレス**の要因となる。ブロッコリーには、**レモンの2倍以上のビタミンC**が含まれている。

さまざまな調理方法と好相性…茹でる・焼く・炒める・揚げる・蒸すなど、さまざまな調理方法に合う。チーズやベーコン、ニンニク、マヨネーズなどとも相性がよく、**パスタ**や**グラタン**、**ピザの具**などにも使いやすい。柔らかく茹でて裏ごしし、**ソース**や**ポタージュスープ**にするのも、コクが出ておいしい。**胡麻和え**や**白和え**にも合う。

細胞の再生や血管強化・免疫力の向上…筋肉や骨をつくる**たんぱく質**や**カルシウム**、心身のバランス調整に欠かせない**ビタミン類**（**カロテン**・「造血のビタミン」と呼ばれ、細胞の生産や再生を助けている**葉酸**を含む**ビタミンB群**・**ビタミンE**）・**鉄分**など**栄養**が豊富。

皆さまからのご意見、ご感想お待ちしております

