



ADH ニュースレター

Issued by:



医療法人社団 向陽会

阿知須同仁病院

〒754-1277

山口市阿知須4241-4

TEL: 0836-65-5555

FAX: 0836-65-2836

阿知須同仁病院の最新情報はホームページから

www.ajisudohjin.com

阿知須同仁病院

検索

エコ生活の
ための**アイデア**

Idea

冬野菜が長持ち! 保存テクニック

野菜は誤った方法で保存すると、すぐにしなびたり腐ったりしてしまいます。食品ロスを減らすためにも、今回は冬野菜の適切な保存方法をご紹介します。

【白菜】 カットした白菜を軽く湿らせた新聞紙ですき間なく包み、その上からラップをかけて冷蔵庫にしまう。

【長ねぎ】 根を切り落とし、緑の部分と白い部分で切り分ける。部分ごとにラップで包んだら立てた状態で冷蔵庫にしまう。



【ほうれん草】 水洗いをして水分をふきとり、根が浸かる程度の水を入れたコップに立て、コップごとビニール袋で包んで冷蔵庫にしまう。

【だいこん】 葉の根元から2cmくらいのところで切り落とし、切り口を軽く湿らせたキッチンペーパーで覆い、ラップをして冷蔵庫にしまう。

★ 運気アップ! 全国のパワースポット探訪 ★

11月22日は「いい夫婦の日」 夫婦円満! 「夫婦岩」(三重県)

伊勢市の二見浦に鎮座する2つの岩「男岩」「女岩」は、長さ約35mの大注連縄で固く結ばれています。寄り添うような姿から「夫婦岩」と呼ばれ、縁結びや夫婦円満のパワースポットとして人気



があります。5月~7月にはちょうど岩の間から朝日が昇り、10月~1月には満月が昇るなど、その季節ならではの風景を楽しむことができます。さらに晴れた日には富士山を望めることもあるそうです。また、夫婦岩のある二見浦海岸には「二見興玉神社」があり、伊勢神宮へ行く前にここでお参りをして、穢れを落としてから臨むのが古くからの正式な参拝になっているそうです。



ふたみ おきたまじんじや

いせ じんぐう