

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

美容&健康

のために



お口まわりのケア

口元のこわばりをほぐすマッサージ

最近、人と会ったり話したりしていますか？ 会話の時間が減ると、口周りの筋肉が緊張してしまいがち。そこで今回は、口元のこわばりをほぐすマッサージをご紹介します！

【やり方①】

耳たぶの付け根を軽く持ち、小さく円を描くように後に向かって耳たぶを回します。4~5回を目安におこないましょう。



【やり方②】

頬に手のひらを当て、耳たぶの下に向かってやさしくなでおろします。最後に【やり方①】をもう一度おこないましょう。



季節の薫りを食卓に

四季折々の
行事食レシピ

フライドさといも

栄養価(1人分) ●エネルギー 129kcal ●塩分 0.1g ●カリウム 525mg

作り方

- ① さといもは皮をむいて半分の大きさに切る。
- ② 片栗粉をまぶし、160℃くらいの油でゆっくりと揚げる。
- ③ 油をきって器に盛り、粉チーズとパセリをまぶす。



材料(2人分)

さといも …… 小8個
片栗粉 …… 大さじ1
揚げ油 …… 適量
粉チーズ …… 大さじ1
パセリ …… 適量



ワンポイント

今年の「中秋の名月(十五夜)」は9月29日。旧暦の8月15日にあたる日でお月見をする風習があります。中秋の名月は「芋名月」という別名があり、秋に収穫されるさといもなどをお供えします。