

かんたん美味しい♡はちみつトマト



材料：プチトマト…1パック/レモン汁…大さじ1/
はちみつ…大さじ1/飾り用のミント…数枚

- 作り方
- ①プチトマトのへたを取り湯向きする。
★湯向きの仕方：へたを取ったミニトマトつまようじなどで3カ所ほど穴を開ける。→沸騰したお湯に投入(30秒ほど)。→ひびが入ったら氷水に取る。→皮を向いたら湯むき完了!
 - ②湯むきをしたミニトマトと蜂蜜、レモン汁を混ぜ合わせる。
 - ③冷蔵庫で冷やして出来上がり♪

はちみつの美味しい豆知識

その優しい甘みと効能が魅力のはちみつ!
はちみつの主成分であるブドウ糖・果糖が短時間でエネルギーとなることから、「疲労回復効果」が期待される事は、ご存知の方も多いのではないのでしょうか。この他にも、はちみつには多岐にわたる効果があるとされています。
そんな「はちみつのコト」をご紹介します!

はちみつに期待される様々な効果

| | | | | |
|------------|------|------|--|-------|
| 疲労回復 | 整腸作用 | 強肝作用 | 美容 | 抗酸化作用 |
| 咳止め・痰切れの改善 | 代謝促進 | 抗菌作用 | 「抗酸化作用」とは、老化の原因の1つである活性酸素を除去する作用のことです。 | |

etc...

はちみつに含まれる豊富な成分

| | |
|-------|--|
| 糖類 | 果糖 / ブドウ糖 |
| ミネラル類 | カリウム / ナトリウム / カルシウム / マグネシウム / リン / 亜鉛 / 鉄 / 銅 / マンガン |
| ビタミン類 | ビタミンA, B1, B2, B6 / 葉酸 / ニコチン酸 / パントテン酸 / ビタミンC・ビタミンK・ビオチン |
| その他 | 有機酸 / 酵素 / アミノ酸 / ポリフェノール |

etc...

砂糖 vs はちみつ! 比較

| | 砂糖 | はちみつ |
|----------------|---------|----------------|
| 重さ (大さじ1あたり) | 9g | 21g |
| カロリー (100gあたり) | 384kcal | 294kcal |
| 糖度 (砂糖を1として) | 1 | 1.3 (砂糖の約1.3倍) |

意外とヘルシー!
砂糖と比較すると、砂糖よりもカロリーが低いのに糖度は高く、意外にもヘルシーなことがわかります! いろんな食材との相性も抜群なので、お料理にもオススメです!

注!! ごく僅かですが、乳児ボツリヌス中毒の危険性があります。1歳未満の乳児には与えないように注意しましょう。



合気道

第71回高崎市民体育大会 合気道演武会

日程：10月30日(日)午後1時開演～終演4時予定
場所：高崎市武道館2階(高崎市石原町3892-7)
入場無料 お問合せ先:090-3098-2946(担当:山田)



目にする機会が少ない合気道を身近に見て体験できる地元高崎の演武会を行います! 高崎や県内各地、県外からも子供から大人まで参加する活気ある演武会です。
合気道は開祖・植芝盛平(1969年逝去)が創始した現代武道です。
年齢性別を問わず、稽古のなかで実現できる心身の錬成を目標に道場集い、日々の稽古に励んでいます。海外でもとても人気のある合気道です。
9月27日から6日間にわたり第12回国際合気道大会が高崎アリーナ(新体育館)で開催されました。
国内外から5000人を超える合気道家が参加する一大イベントとなり高崎に合気道の文化を印象づかせてくれました。
演武会では、合気道を見るだけでなく、自由に無料で参加できる合気道体験護身術教室も行います。体験する合気道をぜひ、おたのしみください。

健康エクササイズ

Lesson2 アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ

今回は、「アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ」をご紹介します。便利な生活や生活習慣の乱れ等の影響を大きく受け、身体感覚に乏しく姿勢が悪い、体力や気力に欠けていると感じませんか? アイソメトリックヨガでは、筋力・体幹の強化・姿勢の改善・集中力向上を図る事ができ、心身の健康に役立ちます。

ポーズ1

- ①息を吸いながら、右手を右側頭部へ当てる。
- ②ソニーで吐きながら右に倒れていく。つかえたところで止めて、右手と右側頭部で押し合ったまま、5呼吸数える。(押し合う力は30%位)
- ③息を吸って力を抜き、頭を戻す。
- ④ソニーで吐きながら、手を下ろす。終わったら目を閉じて、ゆっくりとした呼吸をしながら、身体から生じてくる変化を感じとってみる。

ポーズ2

- ①息を吸いながら足を開き、ソニーで息を吐きながら右膝を曲げ、左手は右太股へ、右手は斜め上へ、つかえたところで止めて左手と右太股で押し合ったまま5呼吸数える。(押し合う力は30%位)
- ②息を吸って力を抜き、ソニーで吐きながら戻ってくる。終わったら目を閉じて、ゆっくりとした呼吸をしながら、身体から生じてくる変化を感じとってみる。

これらのヨガ療法技法は自宅実習も可能です。ただし、ご自身の心身症状適した高度なヨガ療法技法実習は、ヨガ療法指導の専門教育を受けている一般社団法人日本ヨガ療法学会認定のヨガ療法士の下で指導を受けて下さい。

皆さんも実際に体を動かして体験してみましょう!

社)日本ヨガ療法学会会員
学会認定ヨガ療法士
インド政府認定ヨガ教師
書上 晴恵

ヨガスタジオZEN(ぜん)

群馬県高崎市中居町294-1-101 TEL:090-6928-5431

■入会金:2,000円 ■お月謝(月4回):5,000円
■ONEレッスン(90分):1,500円
■体験レッスン(90分):1,500円

HP: <http://members3.jcom.home.ne.jp/yoga.studio.zen-new/>
※レッスンスケジュールは、HPをご覧ください。レッスンは全て予約制となります。

ヨガスタジオゼン 検索

HAND MADE 布トレイ



材料 ■生地 17cm×17cm (内側の布・外側の布各1枚) ※縫代各1cmを含む
■接着芯 14.8cm×14.8cm 1枚 (中くらいの厚さ)

完成サイズ: 15cm×15cm

① 外側の布の裏面中央に接着芯を貼ります。

② 内側の布と①を中表に合わせて返し口を残して縫い合わせます。(縫代各1cm)

③ 余分な縫代を切り落とします。※切りすぎに注意してください。

④ 表に返しアイロンで形を整えて返し口をまつります。※1 ※2

⑤ 角から2cmのところを縫い合わせて立ち上げます。必ず返し縫いをしてください。※3

⑥ 形を整えて完成です。

⑦ 仕上げは、太めの糸で上部を縫い止めるだけでも大丈夫です。高さは好みで変更してください。

アクセサリや雑貨など、小さくて失くしてしまいがちな小物を入れるのにぴったりな布トレイの作り方を紹介します。大きさを変えれば、眼鏡入れや、お菓子入れにもなりますよ!