

May

5月

暮らしを **楽** しむ 暮らしに **役** 立つ

はま でん だ よ り

## 五月病かな?と思ったら、自然の中でリフレッシュ。

### 海辺でレジャーを楽しんでみては。

連休明け頃から増加する五月病は、新生活に早く慣れようと頑張っていた人が一時的に陥る、「エネルギー切れ」の状態。バランスのとれた食事や休息をとることが大切ですが、自然の中で気持ちをリフレッシュするのもいいかもしれません。山や川のほか、今の季節には海辺もおすすめ。4月から5月の大潮の日は1年で最も潮の満ち引きが大きくなる日。干潮時間の前後2時間ほど潮干狩りが楽しめるので、長靴や熊手、バケツなどを持って、ご家族で海に出かけてみては。日焼け対策も忘れずに。張り切りすぎるとリフレッシュのつもりが逆に疲れてしまいますので、無理せずに楽しみましょう。



### 疲れてきた体に、滋養強壮効果。



#### 初夏の食材：新ゴボウ

初夏に収穫される新ゴボウ。一般的なゴボウより早採りされているため、香りが上品で繊維も柔らかく、サッと茹でただけでサラダとしておいしくいただけます。ゴボウは食物繊維を豊富に含んでおり、便秘の解消や整腸効果があります。また、ゴボウには「アルギニン」というアミノ酸のひとつが含まれています。スタミナドリンクの成分にも含まれるアルギニンには、滋養強壮、疲労回復などの効果があります。

ハッピーは健康から  
ライフアップ  
クリニック

#### 家族で笑って五月病予防。 笑顔がもたらす健康効果。

この時期に、無気力や体のだるさなどの症状となって現れる五月病。心身のリフレッシュや休息などの対処法のほか、すぐに始められることが「笑顔をつくること」。楽しいと笑顔になるのは逆に、笑顔をつくることで何故か楽しい気持ちになります。

#### 【笑顔で過ごす元気になれる】

笑顔には、気持ちを安定させる効果や血流量を増やしたり、免疫力を高める効果があります。五月病かな?と思ったら、家族や友人、職場の人に笑顔で接してみましょう。



### 楽しいレジャーに、季節のおにぎり。 ころころゴボウの鶏ごはん



材料(2人分)

米:1合(180cc)、塩:ひとつまみ、絹さや:適量、  
[A]ゴボウ:80g、鶏もも肉:100g、  
だし汁:250cc、みりん:大さじ1/2、  
しょう油:大さじ1と1/2、酒:大さじ1

- 米はといで水をきり30分程おいておく。
- ゴボウは、皮をタワシでこすってから1cmの角切りにして水にさらす。鶏肉は、小さな一口大に切る。絹さやは、塩茹でして細切りにする。
- ①鍋に、[A]を入れ火にかけ5分程煮る。
- ②①を煮汁と具に分け、煮汁は200ccとっておく。(足りない場合は、水を足す)
- ③炊飯器に、米、と②の具と水分、塩を加え炊く。
- ④器に盛り、絹さやをのせる。

今月のお花

### 5月「シロツメクサ」

クローバーが咲かせる小さな花・シロツメクサの花言葉は「約束」。江戸時代に外国からガラス製品が輸入された際、緩衝材として詰められていたことから「詰草」という名がつけました。小さな丸い花をつけ、茎は長く丈夫なので、編むと可愛い花冠に。葉は3枚が通常ですが、たまに見つかる四つ葉のクローバーの花言葉は、「幸福」。散歩をしながら小さな「幸福」を探してみてもいいでしょう。



太陽光発電、蓄電池、オール電化企画・販売・施工、各種リフォーム、各種電気工事



株式会社

はま でん

HAMADEN

お電話でのお問い合わせは  
フリーダイヤル 9:00~18:00

0120-93-1876

〒596-0835 岸和田市流木町495

ホームページ: <http://hamaden.biz/> メールアドレス: [info@hamaden.biz](mailto:info@hamaden.biz)

