

あしたば 悠々倶楽部通信

スサの邑

3月号
No. 57

春はもうすぐそこ、でしょうか。大雪の被害にあわれた地域の方々へお見舞い申し上げます。自然の力を前に私たちはいつもオロオロするばかりです。助け合、て支えあ、て生きていけたらと願っています。ここからだんだん桜の季節ですね。どなたにも桜をゆっくり楽しめる時間がありますように。そんな春となりますように。

「和風スープの具」アレンジレシピ大公開

新商品「和風スープの具」を使った素晴らしいアイディアレシピを教えてくださいました。こんな発想私にはなかった〜!!と感動です。教えてくださいありがとうございます。皆様ぜひお試しください。

アレンジレシピ① 「和風スープの具」で炊き込みご飯



＜材料＞お米二合、「和風スープの具」一袋、鶏もも肉・うすあげ
＜調味料＞しょう油・酒・みりん 各大さじ2、塩・こしょう 顆粒だしお好みで少
＜作り方＞炊飯器に材料・調味料と炊飯器の2合の線まで水を入れる
スイッチON!

＜レシピ提供してくれた方の感想＞

「具だくさんで食感もたのしいし、キノコやゴボウなど香りがいいし、めっちゃおいしかったですよ〜!」とのこと

アレンジレシピ② 「和風スープの具」で和風パスタ



＜材料＞パスタ200g(2人前)、「和風スープの具」一袋、ウィンナー。
＜調味料＞お好みで、しょう油、塩、バターなど
＜作り方＞① ウィナーを炒める
② 水600mlと「和風スープの具」を入れる
③ 沸騰したらパスタを入れ、お好みの味調味料を入れる
④ 4で時間とお好み茹でる
⑤ 炒めながら水分を飛ばす。

＜レシピ提供してくれた方の感想＞

「この作り方をしたら、「和風スープの具」から出るお出汁も無駄にすることなく作れますよ。具だくさんで食感も良くて、和風の味付けがとってもよく合、ておいしかったです!」とのこと

老化速度をゆるめる行動とは!?

高齢者専門の精神科医 和田秀樹さんの言葉から、老化速度をゆるめる行動とはなにか、をさぐっていきましょう!

- ★ 定年退職後もなんらかの形で働き続けている人は脳卒中や心筋梗塞などの深刻な病気にかかるリスクが低く、健康を維持している人が多いことが分かっています。さらに働き続けることで体の機能も維持され、結果として、寿命が長くなる傾向も見られます。
- ★ 脳の老化の一環として前頭葉の萎縮が挙げられます。意欲や創造性をコントロールする前頭葉は、40代頃から萎縮が見られ、ここから脳の他の部分の老化が加速していきます。何をしても楽しめない、気力が湧かないと感じるのは前頭葉の老化が原因であるケースが多いです。それに対処するには、新しいスキルの習得、知的な活動、社会的なつながりをもつこと。つまり「働くこと」は、うつけと言えます。
- ★ 前頭葉は脳の中でもとくに「変化」に対応する部分です。意外な出来事などに瞬時に判断、対応する力を持つのがこの前頭葉の役割です。前頭葉が老化しはじめると、「ふいだと同じこと」を好みようにとなり、変化を避けようとする傾向が強くなります。
- ★ では前頭葉の老化を防ぐためにどうすればいいか...「新しいことに挑戦」し続けることです。新しいことを取りこむことで、前頭葉が刺激を受け、機能を維持しやすくなります。
- ★ たとえば、新しい趣味を始める、新しい仕事に挑戦する、旅行に出かけて新しい場所に訪れるなど、日常的に新しいことを取り入れてみて下さい。

明日葉のケール粒 わたしのお気に入り商品①

みなさまのお気に入りの商品は何か? しょうか? 私の気に入りは「明日葉のケール」の粒です。ケールは野菜の王様と呼ばれていて、目にも効果があると言われてます!! 私は目に不調が出ることも多かったのですが、今はどういふは全く困らないな〜!!と気づきました。明日葉はもちろんですが、「明日葉のケール」もあためしく感じました!!

スサの邑 〒669-2346
兵庫県丹波篠山市西国屋491
Tel/Fax: 079-506-2892
E-mail: info@shokumotsuseni.com

スサの邑では
いつも新しい挑戦を
連続ですよ〜
毎日たのしく働いてます
ジージもまだまだ若いぞ!!



2025.2.26 藍子

「和風スープの具」を使ったアイディアレシピのみなさんぜひ作ってみて下さいね。スサの邑の大きなあはれレシピを考へてくれているようです。いつか「和風スープの具」のレシピ集をみなさまにお届けできたらいいな〜と夢が膨らみます。さて私のおすすめレシピは.....!! 「ぜいたくにひとりで3つ作って一人前のおみそ汁を作る」です(笑) おだしはいりません!! コトコト煮ておみそを加えるだけ♡ (ほんとにぜいたくに3つのおみそ汁になりますよ〜)