



友愛便り

2024.12.19発行
麻績村社会福祉協議会

令和6年12月の友愛弁当をお届けします。
今年のテーマは

『口からはじまる消化と栄養の物語』です。

口は食べる、飲む、話す、歌う…
私たちの生命維持とコミュニケーションの鍵を
握る大事な重要な拠点です。

お口の中の心配事はありませんか？

本日のお弁当もボランティアの皆様の愛情
たっぷりです。お召し上がりください。

唇が赤いのは 猿のお尻と同じ理由

猿のお尻も私たちの唇も
強さと性的魅力をアピール
するために進化してきたと
いわれています。



赤く見えるのは、ほか
の皮膚よりずっと薄い
角質層を通して透けて
見える毛細血管の色。
保水効果のある角質
層が薄いから唇は
乾燥しやすいのです。

【肌荒れ予防にキウイのはちみつ漬け】

- ① キウイフルーツは皮をむいて3mmの厚さで輪切りにし、タッパーなどに並べ上からはちみつをかけます。
- ② 半日程度冷蔵庫に入れておく。
- ③ ヨーグルトと一緒に食べると便通にもよくなり肌荒れ予防に効果的です。



おぎっ子より

【万能！肉味噌そばろ】

| | |
|------|--------|
| 【材料】 | |
| 鶏ひき肉 | 300g |
| 生姜 | 10g |
| ごま油 | 小さじ1 |
| ④ 味噌 | 大さじ1 |
| 醤油 | 大さじ1/2 |
| 酒 | 大さじ1/2 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |

- 【作り方】
- ① 生姜を細切りにする。
 - ② フライパンにごま油を熱し生姜を炒める。香りが出てきたらひき肉を加え3分程度炒める。
 - ③ ひき肉の色が変わったら④を加えて全体に絡むまで2分ほど炒めて出来上がり。

そのまま食べたり、ご飯や
麺にのせて食べたり、
万能なおかずですよ。



もの作りボランティアさんから、
どんぐりのプレゼントです。



私たちが作っています！

介護保険・介護予防・福祉
サービス・ボランティア・地域のこ
となど日頃気になるこんなこと、
また何かお困りのことがありまし
たら、お気軽にご相談下さい。

麻績村社協 67-3099