



健工かぞく便り

こんにちわ。今年の節分は明治30年以来124年ぶりに2月2日になります。(恵方は南南東になります)その節分にちなみ今月の「ろくぶんのろく」では、自分の中にいる追い出したい鬼について質問してみました。↓ … けんないろんな鬼がいるようです。(なり)

ろくぶんの ろく	今年の節分は 124 年ぶりの 2 月 2 日! 追い出したい 自分の中の○○鬼
社長	『せっかち鬼』 自分では自覚がないのが怖い
常務	『捨てられない鬼』 特にタオル、バスタオルはゴワゴワになるまで使います
小坂	『優柔不断鬼』 白 or 黒、右 or 左とにかく決められない…
金岩	『楽をしたい鬼』 いつも選択の連続で楽をしたい心があるので…
三谷	『運動嫌い鬼』 運動の楽しさが分からぬので、ジムに行くのをよくさぼります
平木	『視野が狭い鬼』 私が周りをあまり見ていないから娘が気付かないことが多いので…。娘が介護人のようにフォローしてくれます

私が撮った一枚

My Photo

マイ
フォト

Title: in アドベンチャーワールド Photo by 三谷



2019.5

タケノコで遊ぶ彩浜（さいひん）と食事中の良浜（らうひん）です。パンダ好きとしては、去年の11月に産まれた赤ちゃんパンダを見にまた和歌山まで行きたいですが…コロナがねえ…

お肉が苦手な方にもおススメ 低糖質・高タンパクの 蒸し大豆

「鬼は外へ福は内!」節分といえば豆まきですね。豆まきには炒った大豆が一般的に使われますが、これは五穀（米・麦・ヒエ・アワ・豆）には災いを祓う靈力があると信じられていました。大豆は畑の肉と呼ばれるほど良質なタンパク質を豊富に含んでおり、また食物繊維も豊富です。味噌やしょう油、豆腐に豆乳、納豆など大豆から多くの加工品が作られていますが、近年注目されているのが「蒸し大豆」です。その名の通り蒸した大豆のことです、他の加工品と比べて栄養素が残っています。

水煮と 比較すると	ビタミンやイソフラボンが水に溶けださず、残っている イソフラボン：水煮 62mg 蒸し大豆 120mg
豆腐・豆乳 と比較すると	おからが取り除かれないので食物繊維が残っている 食物繊維：豆腐 0.4g 豆乳 0.1g 蒸し大豆 8.8g
納豆と 比較すると	発酵の際に納豆菌はオリゴ糖を消費するが、蒸し大豆には残っている オリゴ糖：納豆 0g 蒸し大豆 1.42g

大豆製品 100 g 中の栄養成分比較／出典：日本食品分析センター

また蒸し大豆は納豆のようなニオイもありません。自宅で大豆を蒸して作ることもできますが、缶やレトルトパウチに入ったものを購入すれば手間なしで、すぐに食べられます。缶やパウチには水が入っていないので軽く、防災備蓄品としても優秀です。自然な大豆の甘みがありホクホクとして食感が柔らかく、料理の味を邪魔しないので、ご飯やおがくにちょい足しつけるのも蒸し大豆の魅力です。

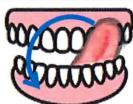
おススメちょい足し ご飯、チャーハン、おみそ汁、きんぴら、ポテトサラダ、グラタン、シチュー、ミートソース、キーマカレー、サラダ、ヨーグルトにトッピング、そのまま食べてももちろんOK
パウチの上から押して潰して 餃子のタネ、ハンバーグに

蒸し大豆に豊富に含まれる食物繊維には、血糖の上昇をながらかにする働きがあるため食事の最初に大豆を食べる健康食事法「大豆ファースト」としても蒸し大豆は注目されています。



「舌回し運動」をしよう！

今やマスクをする生活が当たり前になりましたね。マスクをしている時間が長くなると暑さや息苦しさから口呼吸になってしまることがあります。口呼吸をしていると感染症にかかりやすくなり、また口内の乾燥によって唾液が少なくて口臭が気になることも…。日々口呼吸にならないか意識し、周囲に人がいない場合は適宜外して深呼吸をします。マスクをしている時も、こっそり舌回し運動をして、たくさん唾液を出すようにしましょう。①口を開じた状態で②舌の先で歯茎の表面をなぞるようにゆっくりと舌を回し③歯の外側、内側、右回し、左回しと行います。慣れないうちには舌の付け根や頬など広範囲の筋肉が痛くなりますが、最初は3回、次は5回と無理せずに少しずつ増やしてください。大切なのは無理せず、毎日続けることです。



唾液の分泌促進
咀嚼力のアップ
口周りの筋力アップ
(アンチエイジング)

待ちに待った岩城先生へお伺いする日がやつてきた。先生は開口一番、あーよく来られましたね。その後お仕事の方はいかがですか？何事も相手さんがあってのことで、喜ばれ満足いただけることを第一に努められることが肝心ですね。」と仕事をすることを気にしてくださいました。「…今日は子供さんのことで、お見えになられたのでしたね。子供は成長に従い欲しがるものも変わってきます。物によつては高価になり、親の懐事情もあって何でもハイハイ買うという訳にはいきません。親子共に成長していくたいのです。今どうしても必要なものか、そうでないものか、知ることが必要です…。ところでお子さんたちは何年生になりましたか？」と聞かれ、「上が中一、下は小四と小一になりました。」と答えた。「それは頼もしいですね。それで今、何が欲しいと言つているのですか？」「ベッド、ギター、ラジカセ、スポーツタイプの自転車などで、数年前に、『承知の通り不渡り手形にあつて以来、厳しい状況が続いています…』とY君が答えると、先生は続けて、「お金があつても無くとも、教えて育て方が重要なのです。よく聞くのは『魚釣り方式』です。今度、通知表で数学国語英語が揃つて4以上の評価なら考へてやらんでもない」と語りました。それでこれからは、親子共に信頼を持つ歩み方を習つていただきたいものと、切に感した次第であった。

（当時はベトナム戦争中であり）空爆から裸で逃げまどう少女や子供たちを写したあの写真を見られましたか？わずか二十数年前も日本は同じでした。そうした中にあって、アジア救援連盟から「ララ物資」と呼ばれた、パンやバター、穀物が送られてきて日本国民が皆救われたのです。先程の写真が載つた新聞や、戦時中の人々のご苦労された話などを、ご家族で話し合つてみてはいかがでしょうか」と先生に提案され、或る晩の食後に新聞を元に家族会議的に話し合つてみた。家内の子供時代は、戦禍を逃れて田舎に疎開した話や、Y君も父と長兄で家財道具を富山まで運んだ話など、戦時の話などをした。すると終わりに長男が「お母さん、僕貯金から〇〇円を赤十字に寄付するわ」と言った。続けて次男も「僕もするわ」と言ったのには、家内と顔を見合せた。

ようれい みゆ 贈りの Happy 誕生日月占い

♪♪♪ あなたの2月の運勢 ♪♪♪	
1月生まれ	家族や友人の温かい心遣いを感じそう。いつも心の距離は近づけていよう。
2月生まれ	ちょっとしたお得な情報がありそう。ネットショッピングを楽しんでみて。
3月生まれ	中断していた仕事などを再開するのもってこいの月。今回は少しアレンジを。
4月生まれ	うっかりミスや失言などをしやすい運気。慣れていることほど慎重に進めて。
5月生まれ	やるべきことが好調に進みそうな月。ただ調子に乗らないように気を引き締めて
6月生まれ	健康運低下。基本的な感染対策と睡眠をしっかりとろう。
7月生まれ	判断力と決断力が問われそう。あいまいな回答や態度はしないで。
8月生まれ	長時間座りっぱなしにならないよう軽く体を動かそう。入浴後のストレッチもおススメ。
9月生まれ	今の状況に合わせた新しい生活スタイルに馴染めそう。自分なりの工夫が○
10月生まれ	簡単なことであっても気を抜かずに対応して。後でダメージを受けないために。
11月生まれ	怯え過ぎたり甘く見たりと心が乱れやすい。現実をよく見て慎重に判断を。
12月生まれ	よからぬものに影響を受けないように。自分の芯をしっかりもって惑わされないように

今月のラッキーさんは5月生まれの方です☆(*'▽`*)♪

読者の方にお試し価格で鑑定♪ 20分2,000円より
連絡先 090(2099)9318 myk1124@yahoo.co.jp



発行元：株式会社健工舎イガワ

〒921-8164 金沢市久安4丁目17番地
TEL 076-242-3910 FAX 076-242-3915



HPも
見てね



今月のひとりごと

2018年の大雪の経験から、今度車を買う時は4WDにする！と決めていたのに、結局流されて2WDにしてしまいました。ハマったりはしなかったけど、やっぱり雪道は怖いです。 平木

