

夏の「冷え」「肩こり」「顔のくすみ」に効果的なお手軽マッサージ方法

クーラーなどによる体の冷えや、血流が悪くなり肩こりなどの筋肉系のトラブルには血流アップが決め手！

①
両手小指を『神庭』のツボにあてます。机に肘をついて、頭の重みでゆっくり圧をかけましょう。



②
先程置いた指を、耳の近くまで広げて、同じように頭の重みで圧をかけましょう。

He-Roサイトにわかりやすい動画を掲載しています。



もりもり元気だより

Vol.5 (2021.8)

ふりふりアイスクリーム

お子さんとキャッチボールして作るアイスクリームです♪



【材料】 (2人分)
アイスの素
牛乳 100cc
生クリーム 100cc
グラニュー糖 30g

準備するもの

ジッパー付保存袋(大) 1枚
ジッパー付保存袋(小) 1枚
氷 約600g
塩 約200g
フェイスタオル 1枚
養生テープ 1巻
プチプチ(緩衝材) 1枚

【作り方】

1. 保存袋(大)に、氷と塩をいれて軽く混ぜる。
*氷と塩が3:1を目安に、おおよその量で大丈夫
2. 全ての材料を保存袋(小)の中に入れ、空気も少し入れて閉じる。
3. 氷を入れた保存袋(大)の中に、1の袋(小)を入れ、氷が飛び出さないように口を閉じる。
4. フェイスタオルで巻き、ボール状になるように養生テープで止める。
*心配な時は、タオルの周りをプチプチで包む
5. 15分程度、振ったりキャッチボールする♪
6. 袋から取り出し、器に盛り付ける。
*固まり方が不十分の場合、もう一度包み直して、キャッチボールやふりふりしてみてください

【1枚当たりの栄養量】
エネルギー 45kcal
たんぱく質 0.7g
脂質 1.7g
炭水化物 7.2g
カルシウム mg
食塩相当量 0.1g

作り方動画はコチラ

食レンジャー
栄養士 食育インストラクター
井手 広美



一般社団法人
健康応援隊



健康ヒーロー達が
みんなの健康を応援します。



← 健康講座(9月)のご案内

【正しい経皮毒予防】 ヘアケアマイスター 篠田翼