

# もりもり元気だより Vol.17 (2022.8月)

## 夏の冷え対策セルフヘッドスパ

夏はクーラーなどにより、体は思った以上に冷えています。  
体の末端の血流を良くして、身体を温めましょう。

夏の隠れ冷え性には、このツボ「百会」を押そう！

百会

①



①眉山から頭頂部に  
むかって指をすべ  
らせます。

②



②耳上に4本指をあて、  
頭頂部にむかって  
すべらせます。

③



③首の付け根に指をあて、  
頭頂部にむかって  
すべらせます

血行促進をして  
体を温めましょう！

詳しくは  
コチラ



ケアレンジャー

ヘアケアマイスター 篠田 翼

## かぼちゃ豆腐白玉団子

南瓜と絹ごし豆腐を入れたたんぱく質が摂れるおやつです。  
お子さんと作っても楽しいですよ♪

【材料】(作りやすい分量 出来上がり28個分くらい)

南瓜 (皮と種を除いた正味量)	80g
絹ごし豆腐	100g
白玉粉	100g
<タレ>	
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
水	大さじ2
片栗粉	大さじ1/2



【作り方】

1. 南瓜はラップをして、電子レンジ600Wで柔らかくなるまで加熱し、フォークなどでつぶす。
2. ボウルに南瓜、絹ごし豆腐、白玉粉を入れてよく混ぜる。
3. まとまったら、1つ10gくらいに丸める。
4. 鍋にお湯をわかし、②を茹でる。
5. 浮かんできたら、氷水にとって冷やす。
6. タレの材料を耐熱容器に入れてよく混ぜる。
7. ラップをして電子レンジ600Wで30秒～1分加熱したら、さらによく混ぜて団子にかける。

【団子1個当たりの栄養量】

エネルギー	20kcal	炭水化物	4.3g
たんぱく質	0.5g	食塩相当量	0.04g
脂質	0.2g		

食レンジャー  
管理栄養士  
宮脇美佳



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。

健康ヒーロー紹介 →

