もりもり元気だより vol.46

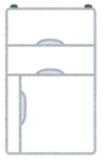
非常用電源確保の備え

〈 災害時、電気が使えなくなると…〉

- ・スマホの充電が困難
- マンションでは、ポンプが止まるので水も止まります。
- ・ 照明も点きません
- エアコンも使えなくなる
- ・ 冷蔵庫も止まる









最低限の常備

- ・水
- ・懐中電灯
- ・電池式のスマホ充電器 など

他にも 家族に合わせた 備えを考えよう!

もし、ポータブル電源や非常用の発電機を選ぶ際は

『最低限、ウチは何をどれだけ使いたい?』が出発点です。



※ご相談、承ります。 Facebook または 健康応援隊の 中村ページからご連絡ください。

環境レンジャー 防災士/管理栄養士 中村政幸

発酵学 ~酵素編~

人の腸内には約100種類100兆個の細菌が住んで いて、善玉菌はもちろん悪玉菌も共存しています。 綺麗なお花畑に例えた言葉が"腸内フローラ"です。

酵母は人間の小腸に定住して、消化吸収・内分泌系・自律 神経系・免疫系の機能を健康的に保つ働きをしています。 酵母達を育てるのは、野菜や果実の水分と酸素と砂糖です。





【酵素コーディアル】

季節の野菜や果実 ハーブなどの素材に住む酵母(微生物) に、砂糖を合わせて発酵を促して育てることで、酵素 エキスが抽出できます。

素材1:砂糖1.1の割合で、混ぜ混ぜしながら育てます。

旬の果実で"飲む花束"を 育ててみてください。

食レンジャー 和漢薬膳十 柴田 典香

№ -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



公式LINE → 驟 毎月無料配信中

