



## ALBA 新聞 ～希望の夜明け～

ALBA 新聞は利用者が作成しています

新年度が始まって一カ月たち新しい環境に適応する疲れが出てきたころではないでしょうか？

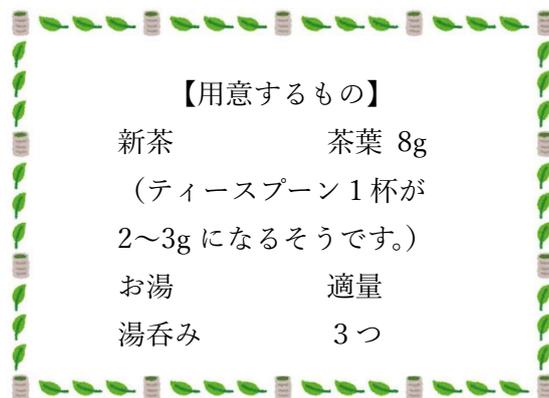
今回はそんな疲れを癒すための情報をお送りしたいと思います。

(O・M)

### 美味しくお茶を飲む方法



今年の八十八夜は5月1日です。  
新茶の季節になりましたね。  
今回は、美味しく煎茶を飲む方法を調べてみました。



●お湯を沸騰させる。

●湯呑みにお湯を8分目の高さ程度まで入れる。

\*一度湯飲みを熱湯を入れることで、お湯の適量をはかることができ、湯温を適温(80℃前後)に下げることができます。

●急須に茶葉を入れる。湯呑みに入れたお湯を急須に静かに入れる。

ふたをして茶葉が開くまで1分ほどおく。

茶こしが無い急須の場合は、注ぐ際に茶こしを使って茶葉をこしてください。

●最後の1滴まで残さずに、全ての湯呑みに均等に少しずつ回し入れる。(最後の一滴にはお茶の成分や味が凝縮されているそうです。)

\*急須の中のお茶はつぎ始めは薄く、最後は濃くなります。均一な濃さになるように湯飲みを少しずつ回し入れてください。

(参照：DELISH KITCHEN/他)

ティーバッグのお茶の美味しい淹れ方ティーバッグの淹れ方にもコツがあります。

ポイントはティーバッグでも急須を使うことです。



●急須に熱湯を入れ、ティーバッグをそっと入れて2～3分待つて注ぎます。

引き上げる時は、雑味が出るので振ったり、絞ったりはしないことです。

急須を使うことで、お茶の味を整え、適度な温度で均一なお茶にすることができます。

(参照:農林水産省 HP)

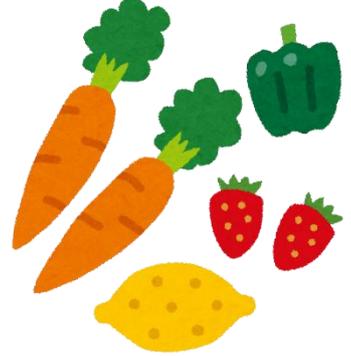
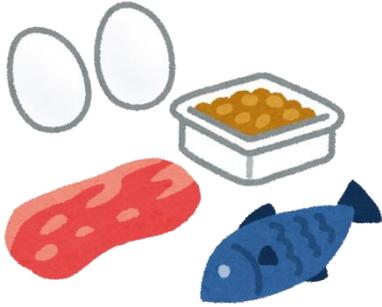
たまにはひと手間かけてゆっくりお茶を淹れ、リラックスタイムを過ごしてみませんか？

(K・S)

## 体にいい食べ物のご紹介

暖かな陽気が続く今日この頃、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

さて、今回のアルバ新聞のお題は、5月5日「薬の日」にちなんで体に良いとされる食べ物を紹介します。その前に、少し食事についてお話ししたいと思います。栄養面から毎日の食事に必ず取り入れていただきたいのが、赤色・黄色・緑色の食品の3つです。



主に 体を作る栄養素 (赤色の食品：肉、魚、卵、大豆、牛乳)、	エネルギーのもととなる栄養素 (黄色の食品：ごはん、パン、イモ類、砂糖、油)、	体の調子を整える栄養素 (緑色の食品：野菜、海藻、果実)の3つが基本です。
---------------------------------------	--	--

1日3食が基本(主食・主菜・副菜)で、「朝、忙しいから」「食欲がないから」と欠食を続けるとドカ食いの原因となり**肥満**に繋がります。欠食で1日の食事回数が少なくなることで、**体脂肪やコレステロールの合成が進むので注意が必要です**。また、長い人生での食事回数が減ると**老後の生活の質に影響を及ぼす可能性**があります。とはいえ、何を食べてもいいんだと思いますよね。なので、いろんなサイトを比較し共通している「体に良い食べ物」を記載します。

ご飯(白米・玄米など)・納豆などの発酵食品・ヨーグルトなどの乳酸菌食品・緑黄色野菜(ほうれん草・人参・ピーマン・トマト・小松菜など)・青魚(サバ・イワシ)や脂身の少ない魚(マグロ・カツオ・シャケ・ブリなど)が載っていました。



食材は知れたけど、どう料理すれば?と思う方も多いかと思います。今の世の中 SNS がとても強いです。インターネット検索をすると一発で出てくるとても便利な世の中です。まずは調味料を一式揃えて作ってみてください。もしかすると自炊にハマるかもしれません。ただ、ここでお伝えしたいのが掲載した食べ物を全て食べると健康になると聞かれたら首を振ります。なぜなら「**バランスを考えて適量を食べた方が良い**」からです。持病やアレルギーで食べら

れないものを無理に食べて!なんてことは言えません。ご自身の体調などを考慮して、毎日の食事で健康に近づきましょう!(F・S)

LINE

Instagram

ALBA\_REACHFOR

X 旧 Twitter

note (ブログ)

facebook