

都府県
通信

お届けしたのは・・・

<アフラックサービスショップ> 都ファミリー-有限会社

617-0002 京都府向日市寺戸町小佃14

イオン向日町店4F

TEL: 0120-060-069

FAX: 075-921-8826

Aflac

冬野菜たっぷりのミネストローネ

材料(4人前) セロリ 1/2, 人参 1/2, パプリカ 1/2,

玉ねぎ 1/2, 白菜1枚, キャベツ1枚, ホールトマト小1缶

作り方; すべての野菜を1センチ角にカットする。

キャベツ、白菜は大きめに。

鍋にひまわりオイルを入れ、玉ねぎを薄く透明になるまで炒めたら、硬い野菜から順に、人参、セロリ、パプリカ、キャベツ、白菜を炒めていく。

塩、ホワイトペッパーで味付けする。

水を注ぎ、コンソメの素を入れ、沸騰したら、弱火でコトコト約20分煮込む。ここでホールトマトを入れる。

ミネストローネは魚介類がよく合うので、アサリ、ホタテ、イカ、小エビなどを入れればさらに美味しく仕上がります。仕上げにオリーブオイルを入れる。

ポイント; 野菜は余ったものでOK。

玉ねぎは透き通るまで炒める。

煮込んだあとは常温で冷ます。



冷えは万病のもと？

冷えない身体になるためにこんなことが有効！

オフィスで・・・冷やさない; クーラーなどの直接風を避け上着を羽織る。膝かけや靴下を利用する。

血行を悪くしない; 締めつける下着は着用しない。同じ姿勢で長時間いない。

食生活で・・・冷たいものと消化の悪いものを多くとらない; 生野菜、刺身、ビール、アイスなど。バランスのよい食事を心掛ける

入浴中で・・・腰湯または足湯の時間をとり、ぬるめのお湯で身体の芯まで温まるのが効果的。冷えた手足のマッサージも効果あります。

適度な運動を・・・身体を動かし全身の血行がよくなり、新陳代謝が促されます。ストレッチもよい。

名義変更・改正改名・受取人変更・口座変更・住所変更・解約手続き・給付金手続き
保険の見直し・ご相談・ご紹介など。いつでもお気軽にご連絡くださいね。

同封してます心ばかりのボールペンよかったら使ってくださいね。

いよいよ今年も残り少なくなりましたね。お変わり
りございませんか？クリスマスや忘年会、年賀状
作りに、大掃除と何かと慌ただしい季節ですね。
やり残しのないよう、無事故で今年を締めくくり、
来年も、さらに幸ある1年となりますよう心から
お祈り申し上げます。よろしくお願い致します。

