

1品アレンジ

今月の食材
「玉ねぎ」

Onion

肌寒くなってきた今日この頃。
今年も暖冬といわれますが、季節の変わり目には
しっかり栄養を付けて体調を整えましょう!

今回注目する食材は「玉ねぎ」!

食物繊維をたっぷり含み、オリゴ糖が善玉菌を活性化してくれることで、腸の環境を整えてくれる秀逸な食材★
そしてうまみと甘みで和洋中に活用できる!
さらには辛み成分に抗菌効果があり、風邪予防にもなります!
玉ねぎを食べて、体調を整えましょう!
レシピはクックパッド、クラシルやdelish kitchenなどを参考にしてみてください!



- ・オニオングラタンスープ
- ・肉じゃが
- ・豚肉のしょうが焼き
- ・玉ねぎソースの和風ハンバーグ
- ・じゃがいもと玉ねぎのみそ汁
- ・丸ごとレンジでチン
- ・玉ねぎドレッシング
- ・オニオンソース
- ・オニオンフライ

沢井のおすすめ!
玉ねぎの甘さが感じられます!

岩田のおすすめ!
スチーム料理バッグを使えば、電子レンジのみで簡単に出来ちゃいます!

久保田のおすすめ!
そのままレンジでチンするだけ! ショウガ醤油をかけて頂きます!



名もなき不調を振り払え!
簡単ストレッチ

自律神経のバランスを整える
呼吸ストレッチ!

- 1 口呼吸でおなかの中まで酸素を十分に取り入れその状態で3~4秒息を止める。
- 2 次に、1円玉くらいの大きさに唇をすぼめて、肺の中の酸素を7~8秒かけてゆっくりすべて吐き出す。

人は緊張状態に置かれると自然と呼吸が浅く(胸呼吸)になりますが、逆に心を鎮めるために深呼吸が効果的であることはよく知られています。

浅い呼吸を続けていると、肺、血液、細胞に十分な酸素(栄養素)がとり入れられないことになってしまいます。

「あ、浅い呼吸をしているな」と気付いたら、すぐにこの呼吸ストレッチを数回繰り返しましょう。ココロが落ち着くということは身体機能を健全に保つ自律神経が正常に機能していることを意味します。自律神経のバランスを整えることが、良質な睡眠を取るために重要になります。ぜひお試しください!



スマホ脳 診断結果

前回のスマホ依存度チェックの結果は覚えていますか?
今回はそんなスマホ依存から脱却するために「寝る前にスマホを見ていない時間」に出来ることをご紹介します!



- ★ゆっくりストレッチする
 - ★就寝の約90~120分前に入浴する
 - ★温かい飲み物を飲んでリラックスタイムを過ごす
 - ★アロマやお香でリラックスする
 - ★リラックスできる音楽を聴く
- (スマホで聴く場合はスリープタイマーをセットする)

寝る直前にスマートフォンを使って、ブルーライトを使うのは禁物!
睡眠の前は脳を休ませる時間を取り、良質な睡眠確保を意識しましょう!

大声で歌いたい唄!

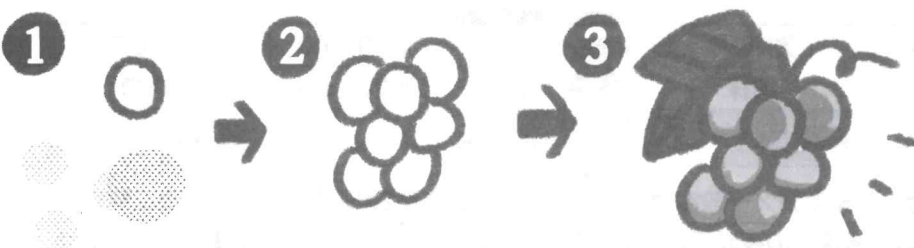
B'z
「ultra-soul」



やはり最後の「ultra soul! Hey!」は誰しもが知ってるフレーズですよ!
魂・気持ちがあればどんな壁も乗り越えていける前向きになれる曲です!

ようやく秋らしい季節になってきました。
簡単イラスト 秋といえば食欲の秋!

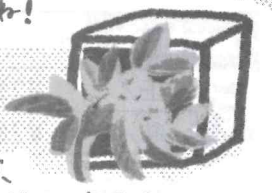
今回は秋の味覚のイラストをご紹介します。
ちょっとしたお手紙の挿絵や、伝言メモなどに描いてみてくださいね!



MUJIおススメグッズ

カインドメディカルでは社内で沢山の無印良品の商品を取り入れています!
シンプルですし、普段の生活でも取り入れやすいですよ!

数ある商品の中で今回ご紹介するのは「壁掛け植物」です!
水やりが大変と思う方もいらっしゃると思いますが、週1-2回程度、直接給水スポンジに水を含ませるだけと気軽なんです!
社内では面談室に取り入れていて、緑があるだけで落ち着きます(^_^)



おたより限定
求人QR!

准看護師様
専用

助産師様
専用

スマートフォンのカメラで読み取ると求人確認できます!
(24時間アクセス可能!)



2番目知ってますか?

正解は...鳥取県です!

クイズの
答え



西日本の中でも豪雪地帯である鳥取県は、ブナの林と雪解けの水が天然水を生み出しているそうです!