



下船渡仮設だより



第30号
平成26年3月発行
支援員 鈴木・及川

花粉症対策にれんこんパワー

花粉症の特効薬として、今、話題を集めている食材のひとつにれんこんがあります。

れんこんは歯ごたえもよく、古くから煮物などで、日本人に親しまれた食材ですが、残念な事に花粉症に効果を持たせる摂取の仕方は、そのままおいしく煮物などで頂くという事ではありません。

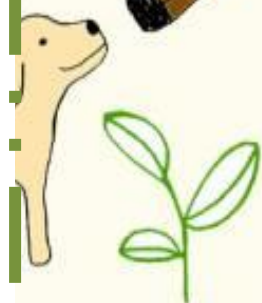
花粉症対策として効率的にれんこんを活用する方法

レンコンを輪切りにし、たっぷりのお湯で8～10分ほど煮、その煮汁を飲むという方法です。

汁を作るのが面倒だという人には、市販のれんこんパウダーが便利です。コーヒーやココア、牛乳などに混ぜてすぐ飲む事が出来ますので、手軽にれんこんの成分を摂取する事が可能です。



みんなのコールセンター一年中無休から
4月より土日祝日休みとなります。
皆様にはご迷惑をお掛け致しますが
ご理解のほど宜しくお願い致します。
コールセンター



3月の予定

- 11日 陽だまりの会 14:00
- 14日 健康相談 13:30～

3月の休日当番医

医科 午前9時～午後5時

- 2日 広田診療所 (広田町)
- 9日 菊池医院 (大船渡町)
- 16日 滝田医院 (末崎町)
- 21日 飯塚眼科医院 (盛町)
- 23日 えんどう消化器科内科クリニック (猪川町)
- 30日 松原クリニック (高田町)

歯科 午前9時～正午

- 2日 橋爪歯科医院 (大船渡町)
- 9日 峰岸歯科医院 (大船渡町)
- 16日 国保歯科診療所 (綾里)
- 21日 気仙歯科クリニック (米崎町)
- 23日 平成歯科医院 (高田町)
- 30日 いいだ歯科クリニック (大船渡町)

各仮設の行事カレンダーや団地内広報などが
見られる支援事業ホームページを公開し
ています。是非、ご覧ください！



<http://ofunatocity.jp>

