

## イベントご案内

### 紫蘇(シソ)ジュース作りと健康教室

日時: 平成25年7月19日(金)午後1時30分～3時30分

場所: 尼崎市立中央公民館 料理実習室

費用: 一般 900円 (参加費400円・材料費500円)

会員 700円 (参加費200円・材料費500円)

持参するもの: 空ペットボトル 500ml用 (お持ち帰り用)・エプロン・三角巾

対象者: 倶楽部会員・地域住民 (申込確認後 先着30名)

主催: NPO 法人元気はつらつ倶楽部

尼崎市健康づくり推進員 鍛冶 雅子

内容:シソは大変身体に良いもので、整腸作用や解熱、食当たり、下痢の緩和のために、古くから民間伝承的に用いられてきました。シソは、ミネラルやビタミンなどの栄養価を豊富に含んでいます。また発熱を促し、咳やタンを静める働きもあり、刻んだシソの葉に熱湯を注いで飲むと、風邪の初期症状が緩和されます。さらに最近の研究では、シソに含まれるルテオリンというフラボノイドの一種に、抗アレルギーや抗炎症の作用があることが、明らかにされています。シソが出回るこの時期に作っておいて、冷凍しておけば、1年中、シソジュースを飲むことができます。水や氷で割って飲むと、より一層美味しく飲めます。(約4倍～5倍希釈)料理をする前に頭の体操をします。免疫力をアップして、今年の冬流行するといわれているインフルエンザの予防にもなり、自律神経を調節して、ストレスの緩和にもなる体操です。当倶楽部は、「自分で守る 自分の健康!!」の啓発活動をしています。

FAX連絡先 06-6401-5006 連絡先 090-3283-6421 鍛冶 雅子(かじ)

※振込先: 尼崎信用金庫 立花支店 普通預金 1117552 特定非営利活動法人 元気はつらつ倶楽部

## 申込書

### 紫蘇(シソ)ジュース作りと健康体操

ご氏名: \_\_\_\_\_ 性別: 男・女 TEL: \_\_\_\_\_

ご住所: 〒 \_\_\_\_\_

