

グッと”2”心

Four-leaf

2022.4月号

いつもありがとうございます。フォー・リーフ本部の星でございます。過ごしやすい季節になり、家のそばでも山吹やタンポポ、ハナニラなど春の花が咲き誇っています。三浦半島では3月の中旬まで河津桜が見頃でした。ここ数年は2月の下旬に咲いており、見そびれていたのですが、スタッフさんから「今が満開ですよ〜♪」と教えてもらい、日曜日を利用して行ってまいりました。(↓撮り鉄さん達に交じってスマホで撮影)



京浜急行の三浦海岸駅から小松ヶ池公園までの線路沿いにある桜と菜の花を見ていくのですが、桜はピンクの色が濃く、とてもかわいかったです。途中、農家の直売所で三浦野菜を買い求め、大根を持って歩く人も。一通り楽しみ、三浦海岸駅に戻ってきた頃には、おなかも盛大に鳴り(笑)あわててお店を探しましたが、どの店も長蛇の列。おなかの減りも最高潮の私は、海岸線はあきらめて山側の「三崎生鮮ジャンボ市場(鈴木水産)」2Fの食堂へ。ここはさすがに人も少なく、ゆっくりとお昼を楽しみました。三浦半島はこれから、海も魚も野菜も楽しめる季節になります。是非訪れてみては如何でしょうか!

## 水分を補給するときに♪ ~気軽に鉄分補給!鉄玉子~

このところの気温の上昇で、500mlの水分ではだんだん足りなくなってまいりました。「水分補給をするのなら、鉄分も取れたほうがいいかも?」とふと思い、調べてみると検索に出てきたのは昔ながらの鉄瓶・鉄のフライパン、…。手軽に取れるものは?と再度調べたところ、次に出てきたのは「鉄玉子」でした。南部鉄器から溶出する鉄分は吸収されやすい「ヘム鉄」になるといわれています。我が家ではフッ素加工のフライパンのため、日々少しずつ鉄分が取れる鉄玉子を使ってみました。

### ★いろいろな形あります

最近の鉄玉子、実に様々な形があります。使いやすかったのは、ひもが付いているタイプ。ひもを長くし湯沸かしポットを傷つけないよう、蓋に引っ掛けるようにしました。取りやすいですよ!

### 錆びよけ

とてもさびやすいので、お茶の葉で30分ほど煮出したところ、落ち着いてきました。(科学です)(笑)



↑我が家の鉄玉



## ~意外とはまる レモン+リンゴ酢~



ある健康系 YouTube が好きでよく見ていましたが、朝一番のレモン水がいいとありました。早速試してみたのですが、レモンとお水だけでは胃が弱い私にとってかなりきついものでした。何とかして飲んでみたいけれど、日持ちがするようにと思索し、レモン酢にチャレンジ。こちらを大匙1と豆乳で割って飲むことにしました。胸やけはしなくなり飲み続けることができるようになりました。はちみつと牛乳もヨーグルトのようでおいしいです。その効果は劇的ではありませんが、身体が楽に感じます。  
<長持ちのコツ>レモンが空気中に出ないように、ラップを丸めてレモンの上に入れるのがおすすめです。カビが出にくくなります。

ある健康系 YouTube が好きでよく見ていましたが、朝一番のレモン水がいいとありました。早速試してみたのですが、レモンとお水だけでは胃が弱い私にとってかなりきついものでした。何とかして飲んでみたいけれど、日持ちがするようにと思索し、レモン酢にチャレンジ。こちらを大匙1と豆乳で割って飲むことにしました。胸やけはしなくなり飲み続けることができるようになりました。はちみつと牛乳もヨーグルトのようでおいしいです。その効果は劇的ではありませんが、身体が楽に感じます。

編集後記:春は私にとって特別な季節です。この季節には、なぜか毎年、友人と会う機会が多くなります。この間、福祉施設に勤めていた高校時代の友人と久しぶりにお茶しました。福祉施設ではクラスターを出さないよう、スタッフのプライベートの外出を控えていた為、年単位で会っていませんでした。やはり顔を合わせるのはいいものですね!(星)

## <ハウスクリーニングメニュー>

暖房から冷房に切り替える季節  
エアコンのお掃除はお済みでしょうか?

窓や床のクリーニングも行います。  
すっきりと換気扇内部のお掃除もおすすめていたします。

<内容一例>※すべて税込

☆エアコン壁掛け 13,200円

※2台目以降は、各2,000円割引

☆キッチン換気扇 18,700円

☆浴室セット 19,800円

株式会社フォー・リーフ

〒251-0047

神奈川県藤沢市辻堂1-4-19 SURF5F

TEL 0466-47-7477 FAX 0466-47-7471

URL <http://4leaf.co.jp/>

