



Tayori no Kobako

# 便りの小箱

No.388

## 体を包み込む「ケアウェーブ」

「ケアウェーブ」は、「高周波」と「温熱」治療に加え、この2つの治療を交互に行う「交互モード」を搭載します。3種類の導子でバリエーション豊かに治療できます。

- ①「温熱・高周波マット」横になって
  - ②「温熱・高周波パッド」気になる部位に
  - ③「電床マット」ソファで
- 「ケアウェーブ」なら、生活のあらゆるシーンで、快適に治療が行えます。



高周波電位・温熱治療器  
ケアウェーブ  
CARE WAVE  
HIGH FREQUENCY & THERMO THERAPY

管理医療機器 電位・温熱組合せ家庭用医療機器  
ケアウェーブ 医療機器認証番号 224ACBZX00044000

## 体を冷ます「ナス」

暑い夏、体を冷ますのに効果的と言われる「ナス」。ナスに含まれるカリウムには利尿作用があり、汗と一緒に塩分などを体外へ排出すると同時に熱も排出するため、体を冷ますと言われています。また、ポリフェノールが豊富で、老化予防も期待できます。今回は、「ナスのめんつゆ和え」のレシピをご紹介します。

- 1 ヘタをとり縦半分に切り、5分程水にさらしてアク抜きをしておきます。

ナスのめんつゆ和え



- 2 水気を切ったナスを耐熱ボウルに入れ、塩、ごま油をまぶし、ラップをふんわりとかけて、電子レンジで5分(500Wの場合)加熱します。

- 3 しょうがはすりおろし、葉ねぎは小口切りにします。(1)に★を加えて、やさしく和えます。器に盛り、かつお節、しょうが、葉ねぎをのせて完成です。

材料  
(2人分)

ナス 2本|しょうが 1/2片|葉ねぎ 適量|かつお節 適量|塩 少々★  
めんつゆ 大さじ1|★酢 小さじ1|★水 大さじ1|ごま油 少々

## 「美骨習慣」で丈夫な身体に

「美骨習慣」に含まれるマルチビオン酸は、加齢にともない低下する「骨密度」の維持に役立つ機能として、体内へのカルシウム吸収を効率よく増進させると同時に、破骨細胞の分化を抑制する働きが報告されています。いま注目の「美骨習慣」で、身体の芯から丈夫で健康な身体を目指しましょう。

美骨習慣  
びこつしゅうかん

甘酸っぱい  
ザクロ味

機能性表示食品  
(届出番号:F898)



- ・特定保健用食品とは異なり、国に許可を受けたものではありません。
- ・食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。