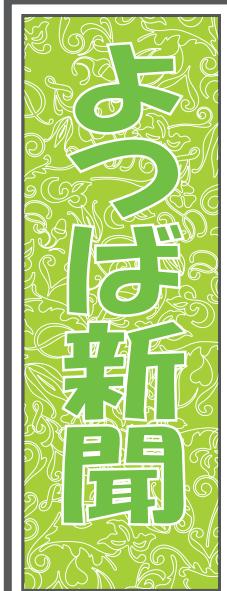




皆さんこんにちは。気候もすっかり暖かくなり桜も咲き始めましたね。私は相変わらず子供と公園で追いかげっこして遊んだり、会社で組んでいるバンドをたまに楽しんでいます（笑）
3月より訪問理美容サービスが始まりました。私もサポートでお伺いする時があるかと思いますので、その際にはどうぞ宜しくお願ひ致します。

クローバーケアセンター 金子 誠二



訪問理美容サービス



3月より、訪問理美容サービスを開始いたしました。
渋谷区内限定での実施でしたが、4月より世田谷区・港区・目黒区へ
対象エリアを拡大いたします。

カットの他、シャンプーなどもご利用可能です。是非ご利用ください。
訪問理美容サービスをご利用の方は、訪問入浴スタッフへ専用の申込書をお渡しください。



訪問理美容ご利用者様の声

3月に実施した訪問理美容の様子をお届けいたします。



渋谷区T様の感想
とてもさっぱりしました。
シャンプーもできて頭の中まで
気持ちいい！来月も来てね！！



ご利用の皆様ありがとうございました。
今後ともよろしくお願ひいたします。

簡単♪一品料理

花粉症を予防する!?

タマネギヨーグルト



①玉ねぎを粗みじん切りにする



②材料を全て混ぜたらできあがり



※玉ねぎは、水にさらさず刻んだ

のち、15分～30分放置すると辛みが抜けます。

★揚げ物のソースや果物にあえてアレンジしてみて下さい(^^♪

●材料(1人分)

プレーンヨーグルト…150g

玉ねぎ……………1/6個

はちみつ…………適量

ジャム…………好みで



今月のコネタ

花粉症に良い食べ物

レンコン

レンコンに含まれるポリフェノールの一種が、アレルギー症状を起こす抗体の血中濃度を下げるという研究データがあります。

玉ねぎ

たまねぎに含まれる『ケルセチン』という抗酸化成分には、花粉症を引き起こすヒスタミンを抑える効果が認められています。

ヨーグルト

花粉症の原因である『IgE抗体』の活動を抑制する作用があり、アレルギー症状に有効とされています。

バナナ

バナナに含まれる、ポリフェノールの一種『オイゲノール』が抗酸化物質の作用、免疫反応を調整する作用、抗炎症作用、抗アレルギー作用などを発揮する効果が期待できます。

花粉症対策



悪化させる食べ物

生のトマト

花粉症を引き起こす『ヒスタミン』が多く含まれている為、生食はNG。※加熱調理すればOK！



ファーストフード&マーガリン

免疫機能低下させる『トランス脂肪酸』を多く含んでいる為、避けたい食品群です。



日本酒・ビール

日本酒、ビールに含まれる『アセトアルデヒド』という成分が鼻水、くしゃみ、鼻づまりなど、主に鼻に起きる症状を悪化させてしまう為。



ソーセージ、ハム

加工食品のソーセージやハムには、『亜硝酸塩』が含まれていることがあります。



過敏性を高める刺激物質を含まれているので、花粉症の症状がひどくなる可能性があります。



今月の脳トレ

当てはめことばクイズ

春にちなんだ童謡や歌唱の一節です。①～⑥に入る文字を順に並べて、ある花の名前を完成させてください。

【さくらさくら】さくら さくら や④③⑥①らは 見渡すかぎり

【どこかで春が】どこかで春がうまれてる どこかで②⑥でる音がする

【春の小川】はる⑥おがわは さらさら③く④ き⑤⑥すみれや れんげ⑥花に

【朧月夜】な⑥はなばたけに ③りひうすれ 見渡すやま⑥は かすみふか⑤



※答えは表面にあります。



株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303

オフロクローバー



www.026968.com



0120-026968

