

攻める! 元気をチャージ

元気系ドリンク

夏の冷え性に

蜂蜜レモンジンジャー



ショウガの辛味成分、ジンゲロールとショウガオールは、血行を促進し、体を温める作用あり

加熱すると、より効果が高まる成分ショウガオールで体の中から温め、冷房による冷えからレスキュー!

尚網大学 北川さきさん

46kcal(1杯分)

材料(2杯分)

- 蜂蜜…大さじ1+小さじ1
 - レモン果汁…大さじ1+小さじ1
 - おろしショウガ…10g
 - お湯…300ml
- ※お好みでショウガのスライス2~3枚

作り方

- 1 カップにお湯を注ぎ、材料を全て入れて軽く混ぜる
- 2 お好みでショウガスライスをトッピング

読者スタッフ 岩元 亜希子さん

レモンの酸味が夏にぴったり。アイスでもおいしいですが、より高い効果を狙ってぜひホットで!

エネルギー充てん

朝活スムージー

抗酸化作用のあるリコピンやビタミンが豊富なトマトがベース。エネルギーにすぐ変わるバナナを加えて速攻チャージ。

尚網大学 小堀由布子さん

85kcal(1杯分)

材料(2杯分)

- トマト…中1個
- バナナ…1/2本
- ニンジン…1/3本
- 蜂蜜…大さじ1
- オレンジ…1/2個
- 氷…適量

作り方

- 1 トマトはヘタを取り、くし形に切る。ニンジン、オレンジ、バナナは皮をむき、ひと口大に切る。
- 2 ①、蜂蜜、氷をミキサーにかける

トマトの酸味で一気にお目覚めモードに! 子どもには蜂蜜多めで、頭もスッキリ

読者スタッフ 高倉 真樹さん

トマトの色素成分リコピンの抗酸化作用はβ-カロテンの2倍以上! 美肌づくりに効果あり

小腹を満たしたい

紅茶のキラキラドリンク

食欲を抑える効果があるカフェイン(紅茶)、クラッシュゼリー、炭酸水で空腹を撃退!

尚網大学 松田菜那さん

炭酸の泡とキラキラゼリーで見た目も涼しげ。紅茶をフレーバーティーやフルーツジュースに替えてもおいしい!

読者スタッフ 後藤 由貴さん

106kcal(1杯分)

材料(2杯分)

- 紅茶(加糖)…200ml
- 水…大さじ6
- ゼラチン…10g
- 氷…適量
- 炭酸水…200ml
- ガムシロップ…10g

作り方

- 1 ゼラチンを水でふやかす。電子レンジで加熱する(600wで60秒、溶けていなければさらに10秒)
- 2 グラスに紅茶を注ぎ、①を加える
- 3 ②に氷を5個ほど入れてよくかき混ぜ、冷蔵庫でしばらく冷やす
- 4 ③に炭酸水とガムシロップを加えてかき混ぜる

炭酸水は満腹感が得られるだけでなく、疲労物質である乳酸の排泄を促す効果も

取材を終えて

読者スタッフ初のコラボ企画、いかがでしたか? 毎回の会議でたくさんのアイデアを出してくれる読者スタッフも、学生たちの斬新な感性に触発され、「これから県産の旬の味覚を取り入れたアレンジをしてみたい!」とますます意欲満々に! ちなみに、秋のイチジク、冬のかんきつ類、春のイチゴなどがドリンク向きのフルーツだとか。皆さんもぜひ試してくださいね!



「攻める」系のリシピを考えました。

不足しがちなミネラルやビタミンを、おいしく効率よく補いませんか。心身の疲れを癒やす「守る」系と、元気をチャージする「攻める」系のリシピを考えました。

あなたは「守る」or「攻める」?

3店合同 9月も車検が安い

車検基本工賃 5000円引き

クーポン持参で 下記3店舗限定

ハイブリッド車 プリウス インサイト 等	軽自動車 ワゴンR、ムーブ ライスミラ 等	小型乗用車 (車両重量1.0t以下) ヴィッツ マーチ キューブ フォット 等	中型乗用車 (車両重量1.5t以下) フェアレディZ、クラウン アコードワン等	大型乗用車 (車両重量2t以下) フェアレディZ、クラウン セルシオ、フーガ 等
--------------------------------	---------------------------------	---	---	--

車検合計価格 車検基本工賃5000円引き 適用で

59,940円 50,070円 61,340円 69,540円 77,740円

注) 1. 部品交換が必要な場合は、部品代・交換工賃が別途必要になります。2. 法定費用は重量税+自賠責保険+印紙代の合計になります。お車の状態により追加となるパーツ代や工賃は別途必要となります。3. 車重税についてはエコカー減税対象、初年度登録後13年未満の車両の場合を合計の記載となります。※一部低排出ガス車、ハイブリッド車は重量税が減税対象車のため記載料金とは異なります。表示価格は2016年9月現在

車検時には必ず下記をご持参下さい

- ★車検証 ★旧自賠責保険証 ★ご印鑑 ★納税証明書
- ★ロックナットアダプター ※ホイールロックナットを使用している方

お支払いはご予約に応じてお選び下さい

- 現金一括払い
- 各種ローン
- 各種クレジット

九州運輸局指定工場-833
スーパーオートバックス
熊本東バイパス
TEL.096-384-6466
熊本市東区西原1-11-7 (営)AM10:00~PM8:00

九州運輸局指定工場-703
オートバックス
熊本菊陽店
TEL.096-232-7133
菊池郡菊陽町津久礼23-1 (営)AM10:00~PM7:30

九州運輸局指定工場-843
オートバックス
熊本植木店
TEL.096-272-3955
熊本市北区植木町1476-1 (営)AM10:00~PM7:30

車検基本工賃 5000円引き

有効期限:平成28年9月30日まで

《熊本県委託事業》

看護職への復帰を目指す皆さんへ

看護技術演習会 開催

参加費 無料!

参加者募集中

会場 熊本県看護研修センター

対象者 看護職の資格をお持ちの方でブランクのある方や再就業を希望の方

※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

月	日	曜日	研修名	時間	募集人数
9月	14	水	採血・注射	13:30~15:30	4名まで
	15	木	採血・注射	10:00~12:00	4名まで
	26	月	急変時の対応・AEDの使い方	9:30~12:00	30名程度
	30	金	職業倫理と対人スキル	9:30~12:00	30名程度
10月	6	木	フォローアップ研修会	9:30~12:00	30名程度
	18	火	採血・注射	13:30~15:30	4名まで
	20	木	採血・注射	10:00~12:00	4名まで
	27	木	看護記録の基礎知識	9:30~12:00	10名程度

詳細はお電話またはホームページでご確認ください

公益社団法人 熊本県看護協会 熊本県ナースセンター

TEL096-365-7660 熊本県ナースセンター 検索

〒862-0901 熊本県熊本市東区東町3丁目10番39号 (受付時間) 午前9:00~12:00・午後1:00~4:00/月~金(土日祝休み)

あなたの再就職を応援します!