

これいいね！ラブコープ商品「コープ骨取りさばのみぞれ煮」に関連して

本誌に掲載しきれなかった、「コープ骨取りさばのみぞれ煮」製造中の極洋食品(株)塩釜工場の様子を紹介します。



切り身の解凍

カチンコチンに凍っている原料のさば切り身を冷凍庫から出し、温度を緩めているところです。ただ置いているように見えますが、絶妙に調整中。切り身の表面がまだ凍っている半解凍状態で、次のパック詰め工程にすすめるのがベストなんだそう。



パック詰め

頭側・尾びれ側を1切れずつセット。「今日は右半身の切り身のみ」と、日によって向きを統一しているそうですよ。



☞これはみぞれダレが入っているタンク。すごい量です。



加熱・冷却

スチーマーで加熱後、冷却したパック。冷たいですが、食べられる状態です。身がふんわりやわらかなのに、皮の破れもなく、きれいですね～。



3パックずつにセット

冷凍したパックが流れてくると、この精密機械（医療用だそう！）が1パック吸い上げては端のレーンに置き…、3パックずつにセットしていきます。



こちらは、残念ながら本誌では掲載されなかった写真です。

極洋食品(株)様、(株)極洋様、ご協力ありがとうございました！！

楽育しましょ！ 中医学の知恵で産後ケア 心と体を知って癒そう に関連して

漢方薬局「KAN 薬舗」の国際中医専門員である菅のり子さん（盛岡市）に、産後の体ケア、特に冷えについて、お話を伺いました。

昔から「産後 100 日は養生すべし」と言われますが、特に以下のようなことに気を付けましょう。

- ・ 冷たい風に当たらない。
- ・ 冷たい飲食物や生もので体を冷やさない。
- ・ 水仕事は控える。
- ・ 食事はスープを多めに、消化しやすいものを。
- ・ 刺激のある食材は避ける。
- ・ メンタルを良好に保つ。



特に「冷え」は大敵なので、身体を温めるように心がけてください。

手足の冷えが気になる時は、足湯に浸かる、カイロを貼るのも有効です。

【足湯】赤ちゃんが寝ている間などに、ササッとやってみましょう。

温度／少し熱めのお湯がベスト（42℃～43℃くらい）。

冷めた時に差し湯できるように、ポットなどに熱めのお湯の用意を。

時間／手足が冷えている場合はすぐにお湯がぬるくなるので、熱いお湯を差し湯しながら約 15 分。

好きな香りの精油を 1 滴プラスすると、さらにリラックスできます。

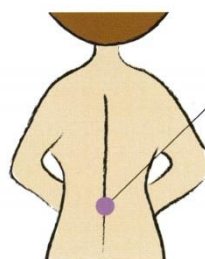
【カイロ】以下の 3 か所を温めるように貼ると効果的です。



大椎（だいつい）
体を温める
首を前に倒した時
にえり首の所に飛
び出る骨の下

①大椎（だいつい）

頭を前に倒した時に、えり首の所に飛び出る骨の下あたり。



命門
おへそのちょうど後ろ側。背骨の上。
腰痛／冷え

②命門（めいもん）

おへそのちょうど真裏



③関元（かんげん）

おへそから指 4 本下あたり

※①②イラスト／株式会社徳潤 HP より

産後すぐのママはもちろんですが、産後から数年経っていても思うように回復しない場合は、体を温めるような生活をめざし、ふだんの食事も見直してみてください。

くらサポ「セリオの事前相談で心穏やかなお見送りを」に関連して

仏壇ギャラリー

セリオホール西青山には、「仏壇ギャラリー」があります。

現代の住居に合った家具調タイプの仏壇を中心に 10 基ほどを展示しています。

このほか、カタログからお選びいただくこともできます。



仏具コーナー

仏具や小物類も展示・販売しています。

上段には、仏壇に飾るバブル灯や電池式のルミネキャンドル。

2段目には、自宅用に便利なミニサイズのろうそく・線香、そして数珠。

3段目には、贈答用のろうそくと線香のセット。

下段には、花びんを展示しています。



セリオホール西青山へ、ぜひお立ち寄りください。

セリオホールみたけ・西青山
兼任マネジャー 日澤祐子

