

## ◆コラム「いま、私たちにできること」



花開く季節、みなさまお変わりなくお過ごしでしょうか？  
新型コロナウイルスの影響により今年は花見を自粛された方も多いと思いますが、人と距離をとりつつ桜の咲く公園を歩くだけでも気持ちが華やきました。

大人の今では花と言えども「桜」という感じですが、そういえば子供の頃は、春の花と言えどチューリップでした。残念ながら、千葉県のカムフラージュの名所では密集を避けるために今年の花をすでに刈り取ってしまったそうです。しかし、もともとチューリップは花を刈り取ることで球根に栄養を回し、次のシーズンに備えるものとのこと。

最前線で戦う医療関係者の方々、インフラや物流を支える方々などに感謝しつつ、接触を避ける、手洗いをするなど、私たちにできることをしていきたいと思います。そして、次のシーズンにはまた桜やチューリップなどの花々を楽しめることを願っております。

メルマガ担当より

## ♪免疫力を上げてコロナウイルス対策♪

免疫力を上げる方法としてよく言われる事が3つあります。

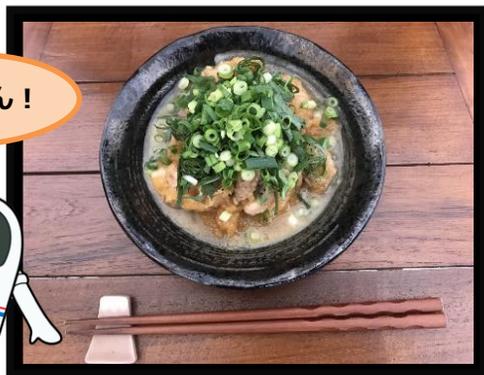
- 1.十分な睡眠
- 2.バランスの良い食事
- 3.体を温かく保つ

そこで、在宅勤務になってから免疫力を上げるために心がけている私の生活を少しお伝えします。

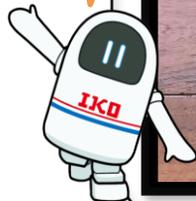
- ①仕事後、39-40℃くらいのお風呂に15-20分位浸かる
  - ②マッサージと軽いストレッチをする
  - ③野菜の多いメニューを心がけた料理（おつまみ）を作る
  - ④晚酌しながら気分が上がるテレビ番組を観る（笑う事でも免疫力がアップするそうです♪）
  - ⑤22時過ぎにはお布団に入り睡眠
- 小さいことですが出来ることから対策をしていこうと思います。

今回は免疫力アップが期待できるレシピ（おつまみ）の紹介です！

## ♪体温UP！フライパン1つで出来る鶏のみぞれ煮♪



かんたん！



【材料】

調理時間15-20分/1-2人分

- A：鶏もも肉1枚（一口大：塩コショウ）  
B：大根（5cm位：すりおろし）  
しょうが・にんにく（1片：すりおろし）  
しょうゆ・酢・料理酒・みりん（各大1）、ほんだし顆粒（小1）  
C：大葉・ねぎ（適量：千切と小口切）

【手順】

- 1：(B)の材料をすべて混ぜておく。
- 2：フライパンに油を入れ(A)の鶏肉を中火で両面焼き色がつくまで焼く。
- 3：(1)で混ぜた(B)を(2)へ入れ、中火で5分程煮詰める。
- 4：お皿に盛りつけ(C)の薬味をかけ完成。

メカトロ専用サイトはこちら！

IKO MECHATRONICS SITE

ホームページ：<https://www.ikont.co.jp/>

ムービーライブラリー：<https://www.ikont.co.jp/product/movie/index.html>

採用事例：<https://www.ikont.co.jp/product/industry/index.html>

製品選定サポート：<https://www.ikont.co.jp/product/support/index.html>

ご不明な点はお気軽にIKO・取扱販売店にご相談ください。

お問い合わせ先