



# まもる通信

三重大学環境ISO学生委員会です。  
 前回の回覧板にて募集しました芋掘りイベントでは地域の皆さん方に参加して頂き盛況の中、行うことができました。参加して頂いた方ありがとうございました。

今号は暖房の設定温度を下げてでも風邪をひかないために、体の芯から暖まる生姜湯の作り方を掲載しました。今年も三重大学、環境ISO学生委員会ともにどうぞよろしくお願い致します。

また、3月18日に町屋海岸清掃が行われます。午前9時00分に海岸集合をお願いします。持ち物は特にありません。お時間ある方は是非参加して下さい。



2011.10.29 芋掘りイベントの様子

## 私たちの活動の一部を紹介します！

### ・落ち葉堆肥作り



三重大学では沢山の樹木から出る落ち葉を無駄なく利用するために堆肥を作っています。一ヶ月に一度の切り返しと定期的な落ち葉投入、堆肥を作るための木箱の作製も行っています。

私達は三重大学の一画の花壇を管理しており、そこに作った堆肥を使用しています。主に私達で分担して水やりや草抜きを行っています。また植え替え時の花壇のデザインも私達で考えています。

### ・花壇の管理



# 特集

この冬も例年通り、ずいぶんと冷え込んで参りました。節電・省エネの為に暖房を控えたり、設定温度を下げることも大切ですが、何よりも自身のご健康に気をつけて、これからの日々をお過ごし下さい。地球の環境も大切ですが、何より元気が一番です。

## ●生姜湯の作り方

家にいても、手足の先が冷え込みますよね？  
そんな時、生姜湯を飲んでみてはいかがでしょうか？  
暖房器具の設定温度を下げたり、暖房を消しても体を冷やさないようにしましょう。



1. 生姜を小さじ二杯分くらいすり下ろす。  
(汁だけをこしてもよい)
2. すり下ろした生姜と小さじ一杯の蜂蜜を  
コップに入れてお湯を注ぐ。
3. しっかりコップの中身をかき混ぜる。  
好みでレモン汁を少々加えて、完成。

- 生姜にはジンゲオールという成分が含まれており、その成分に血管拡張、免疫力を高めるなどの働きがあります。
- 特に皮の部分にジンゲオールは含まれているので、皮ごとすり下ろした方が効果は高まります。
- 加熱することで、ジンゲオールはショウガオールに変化します。ショウガオールは発汗作用などの働きがあります。

## 近況・三重大学

昨年11月28日に私達は三重大学の職員の方と協力して花壇の植え替えを行いました(詳しくは表紙の花壇の記事をご覧ください)。

今回のテーマは『風車』です。三重大学に散歩などでいらしたときには探してみてください。



三重大学環境ISO学生委員会

委員会へのメールアドレス→

TEL 059-231-9224

HP: <http://www.ceme.mie-u.ac.jp/student/>

