

健康レシピ **キンパ** 김밥 (韓国の海苔巻き)

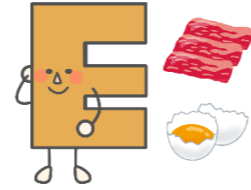


材料(2本分)		作り方
* 温かいご飯	約300g(1合分)	① 牛肉は細かく切り、ごま油で炒める。火が通ったらAの調味料を入れて味付ける。 ② 人参は細切りにする。フライパンを中火にかけて、ごま油を少量ひき人参、塩・ごま少量を入れ、しんなりするまで炒める。 ③ 卵を溶き混ぜる。Bの調味料で味付けし、卵焼き器にごま油を少量ひいて卵焼きを作る。*これを縦半分に切って使用します。 ④ 小松菜はサッと下茹でして、キッチンペーパーで絞るようにしっかり水気を切る。Cの調味料で和える。 ⑤ たくあんも細切りにしておく。 ⑥ 温かいご飯にごま油、ごま、塩少量を入れて、ご飯を潰さないように切るように混ぜ合わせる。 ⑦ 巻き簾の上に海苔を乗せて、ご飯を手前から3/4程度まで均一に乗せる。真ん中に①～⑤の具材を乗せて一気に巻く。 ⑧ 巻いた後は、海苔が馴染むまで15分程度おいておく。 *その後ラップにぴったり包み、濡れた包丁でラップごと切ると綺麗に切れます。
ごま油	大さじ1	
ごま	大さじ1	
塩	少々	
* 牛肉	80g	
ごま油	少々	
焼肉のタレ	大さじ1・1/2	
A コチュジャン	小さじ1・1/2	
* 人参	1/2本	キンパは、ごま油の香り豊かな韓国の海苔巻きです。近頃ではスーパーやコンビニでも見かける、日本でも身近な食べ物となっています。酢飯で作る日本の巻き寿司とは違う味わいを、是非ご賞味ください！
ごま油	少々	
塩	少々	
ごま	少々	
* 卵	2個	
ごま油	少々	
B 砂糖	小さじ1	
みりん	小さじ1	
塩	少々	
* 小松菜	50g	
鶏がらスープの素	少々	
C ごま油	小さじ1/2	
コチュジャン	小さじ1/2	
* たくあん	30g	
* 海苔	2枚(巻き寿司用)	



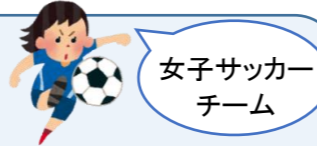
キンパは、ごま油の香り豊かな韓国の海苔巻きです。近頃ではスーパーやコンビニでも見かける、日本でも身近な食べ物となっています。酢飯で作る日本の巻き寿司とは違う味わいを、是非ご賞味ください！

牛肉や卵の黄身に含まれるビタミンEには、強力な抗酸化作用があり、活性酸素の害から体を守る働きがあります。脂溶性ビタミンのため、油と一緒に摂る事で吸収率が高まります。さらに野菜や果物に含まれるビタミンCと一緒に摂ると、相乗効果で抗酸化作用がアップします。キンパは、たんぱく質、ビタミンを効率よく摂る事ができるメニューです！



当施設の職員も現役選手として活躍中の2チームをご紹介します！

**ニッパツ横浜FCシーガールズ**



女子サッカーチーム

戸塚区をホームタウンに活動し、プレナスなでしこリーグ1部に所属しています。1部優勝を目指し、女子サッカーの普及に貢献するべく活動中。先月リーグ戦が開幕し、10月下旬にかけて試合が開催されます。ホームグラウンドの「ニッパツ三ツ沢球技場」や「保土ヶ谷公園サッカー場」へぜひ足を運んでください！

2011年戸塚区で創部し、女子ラグビーの主要な大会に出場しています。日本代表に選出された選手も在籍し、国内最高峰の女子セブンズの大会である「太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ」で優勝経験もあります。同大会は今年も今月～5月にかけて、サーキット大会として4都市にて開催される予定です。ご声援お願いいたします！

女子7人制ラグビーチーム



**YOKOHAMA TKM**

アスリートと医療従事者、二足の草鞋を履く選手が在籍！応援しています！



戸塚共立メディカルサテライト  
**健診センターだより**



4月になって新生活をスタートさせた方、環境に変化があった方も多いのではないのでしょうか。  
**人間ドックや健康診断を機に自分の体のメンテナンスをしませんか。**  
検査を受けただけでその後の振り返りが出来ていないというあなた！**人間ドックや健康診断の結果を生かして健康的な体を手に入れましょう！**

最新の検査結果だけでなく、前年、または数年前の結果と比較してみましょう。この数年で少しずつ基準値の上限に近付いている項目、急激に悪化している項目はありませんか。それに伴って、生活習慣や食事・運動面で変わった点はありませんか。もしかしたらその変化が検査値に影響しているかもしれません。

間食量が増えた  
運動量が減った  
朝食を摂らなくなった  
睡眠時間が短くなった

アルコール量が増えた  
外食や惣菜・弁当に頼る事が増えた  
夕食の時間が遅くなった  
肉料理ばかり摂っている

検査結果で「C」の項目があったら・・・生活習慣の改善や再検査が必要です。今からでも改善できることはないか考えてみましょう。  
検査結果で「D」の項目があったら・・・精密検査や治療が必要です。当施設では二次検査外来も行っていますので、ぜひご利用下さい。

**疾病の早期発見、早期治療が健やかな未来への第一歩です。**あなた自身、あなたの大切な人が健やかで充実した人生を歩むことが出来るよう、当施設をぜひご利用下さい。  
お問合せは下記まで。LINEの友達登録やInstagramのフォローもぜひお願いいたします！

ご予約・お問合せ先

戸塚共立メディカルサテライト

☎0120-733-153

平日 9:00～16:00

土曜日 9:00～12:00

QRコードを利用されるとHPへ簡単にアクセスできます！HPから人間ドック、各種健診、特定保健指導のご予約も可能です！



LINE QRコード



Instagram QRコード

☆ 目次 ☆

- p1. 【人間ドック・健康診断を健康づくりに活かしましょう！】
- p2. 【春の午後ドックキャンペーン】と【2024年度日曜健診のお知らせ】と【健診結果の見かた】と【無料健康講座のご案内】
- p3. 【香りによるリラックス効果(6階受付より)】
- p4. 【健康レシピ】と【当施設職員が在籍する2チームのご紹介】





# 春の午後ドックキャンペーン

2024年4月1日(月)～5月31日(金)の午後、人間ドックまたは午後総合健診を特別価格にてご提供いたします！ぜひこの機会にご利用下さい！

## ○人間ドック○

通常価格 47,300円(税込) → **36,300円(税込)**

## ○午後総合健診○(胃部検査を血液検査で実施し、その他は人間ドックと同じ内容)

通常価格 35,200円(税込) → **29,700円(税込)**

- \* 人間ドックの胃部検査を胃カメラ検査へ変更される場合は、別途料金がかかります。  
鎮静なし(経鼻/経口)→3,300円(税込) 鎮静あり→5,500円(税込)
- \* キャンペーン価格の為、健康保険組合の補助等のご利用いただけません。

## ～2024年度 日曜健診カレンダー～

4	5	6																																																																																																																														
<table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr> <tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					<table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30												
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																										
	1	2	3	4	5	6																																																																																																																										
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																										
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																										
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																										
28	29	30																																																																																																																														
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																										
	5	6	7	8	9	10																																																																																																																										
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																										
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																										
25	26	27	28	29	30	31																																																																																																																										
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																										
	2	3	4	5	6	7																																																																																																																										
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																										
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																										
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																										
29	30																																																																																																																															
7	8	9																																																																																																																														
<table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																										
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																										
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																										
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																										
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																										
29	30	31																																																																																																																														
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																										
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																										
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																										
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																										
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																										
29	30	31																																																																																																																														
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																										
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																										
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																										
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																										
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																										
29	30																																																																																																																															
10	11	12																																																																																																																														
<table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																										
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																										
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																										
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																										
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																										
29	30	31																																																																																																																														
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																										
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																										
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																										
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																										
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																										
29	30	31																																																																																																																														
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																										
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																										
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																										
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																										
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																										
29	30	31																																																																																																																														
1	2	3																																																																																																																														
<table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																										
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																										
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																										
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																										
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																										
29	30	31																																																																																																																														
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																										
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																										
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																										
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																										
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																										
29	30	31																																																																																																																														
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																										
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																										
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																										
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																										
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																										
29	30	31																																																																																																																														



日曜に人間ドックや各種健診を受けませんか？  
平日お忙しい方にお勧めです！

※4月は実施しません。



## 健診結果の見かた



○収縮期血圧 \* 受診勧奨判定値・・・140mmHg以上  
心臓が収縮して血液を大動脈に押し出したときに血管壁にかかる血圧(最高血圧)

○拡張期血圧 \* 受診勧奨判定値・・・90mmHg以上  
心臓が収縮した後、大動脈弁が閉じて心臓が拡張するときの血圧(最低血圧)

血圧とは心臓が血液を押し流す力の事で、**高すぎると動脈硬化が進んで全身の臓器に障害を起こします。**  
収縮期血圧と拡張期血圧、どちらか一方でも継続的に値が高ければ高血圧と診断されます。**血圧が高めの方は、家庭で血圧を測定し記録する事が大切です。**

参加無料♪「目指せ！いきいき健康講座」に参加しませんか？ \* 要予約

日時: 2024年4月11日(木) 14:30～15:30

会場: ONE FOR ALL横浜 地域交流施設 会議室(旧戸塚区役所跡地)

内容: 管理栄養士による健康講座、現役女子アスリートによる運動の実践など

\* どなたでもご参加頂けます。動きやすい服装でお越しください。

TEL: 0120-733-153 → **ガイダンスで4**をお選びください。(戸塚共立メディカルサテライト)



ご予約できます！↓  
ZOOMでもご参加も  
お待ちしております！



5月の健康講座は、9日(木)14時30分～開催予定です！皆様のご参加、心よりお待ちしております！

# 香りによるリラックス効果

仕事に勉強、対人関係、新しい環境下で、さらに近年では新型コロナウイルスによる影響を受けて...ストレスの原因はあらゆるところに存在します。そんなストレスを香りで軽減しませんか。

## ◇香りの効果

### ①リラックス効果

香りを嗅ぐ事で、大脳辺縁系が匂いの情報を分析して記憶や感情を呼び起こします。それによって内分泌や自律神経をつかさどる視床下部や下垂体にも情報が伝わり、ホルモンの分泌が促進されリラックス効果や幸福感を得る事ができます。



### ②前向きな気持ちになれる

好きな香りを嗅ぐ事で、ポジティブな気持ちになります。特に柑橘系の香りには、気分を爽やかにする効果があるとされています。



### ③イライラを抑える

香りにはイライラを抑える効果が期待できます。



## ◇日常生活で香りを楽しむ方法

### ①マグカップでできる簡単アロマタイム

部屋でアロマを楽しむたくても道具がない場合は、お湯を入れたマグカップを利用しましょう！マグカップにお好みのアロマオイルを数滴入れると、香りが蒸気に混じる為アロマを楽しむ事ができます。 ※アロマオイルの入ったお湯は絶対に飲まないでください



### ②ハンカチに香水をつける

ハンカチに好きな香りの香水を1～2回プッシュして、バックに入れておきましょう。使用する時やバックを開ける時に、好きな香りがするので気分が上がります。



### ③マスクにアロマスプレーをつける

お好きなエッセンシャルオイル(精油)を使用して、アロマスプレーを作ってみませんか。エッセンシャルオイルとは、ラベンダーやローズ、ハーブやスパイスなど植物から抽出した芳香物質を集めたものです。雑菌の繁殖を抑えてくれる「抗菌作用」や、気持ちを落ち着かせる「鎮静作用」等があります。マスクにアロマスプレーをする事で、マスクをつけた時の不快感を和らげて、リラックス効果を得る事ができます。



いかがでしたでしょうか？ストレスの発散方法はいろいろありますが、趣味を楽しむ時にも好きな香りに包まれながら行うとより気分が楽になります。香りの楽しみ方はたくさんあります！ぜひ皆様好きな方法を見つけてください。