



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.19

みどりさんのおすすめレシピ

- ① スタッフドオニオン
- ② ほたて貝柱ときゅうりの甘辛炒めの作り方

材料 2人分 ☆イライラとむくみにOK! ☆

① 豚ひき肉・200g、玉ねぎ・4個、牛乳・大4パセリ・少量、固形スープ・1/2個、小麦粉・少量パン粉・大4、塩コショウ・適量、バター・小2トマトチャップ・大2

② きゅうり・2本、にんにく・1かけ、片栗粉・少量ほたて貝柱（えび・いかでもよい）・8個、揚げ油ゴマ油・小2、砂糖・小2/3、醤油・大1強



- ① 鍋に湯1カップを沸かして固形スープの素を溶かし、玉ねぎを丸ごとさっとゆでて取り出す。玉ねぎは縦半分に切り、1個ずつ外側の4枚をはずし内側に小麦粉少量をふる。残りはみじん切りにしてひき肉、パン粉、牛乳、塩コショウを混ぜ、1/4ずつ丸めてそれぞれ玉ねぎ4枚で包む。鍋にバターを溶かし玉ねぎに焼き色がついたらスープとチャップを加えて15分中火で煮る。塩コショウで味を調べて、器に盛ってパセリのみじん切りをかける。
- ② きゅうりは皮を縞にむき、縦2に切る。種を取り、一口大の乱切りにする。にんにくはみじん切りにする。貝柱は片栗粉をまぶし、170度に熱した揚げ油でカラリと揚げる。揚げ油160度に下げ、きゅうりもさっと素揚げする。中華鍋にごま油を熱して、にんにくを炒め、香りが立ったらきゅうりと貝柱を加えてひと炒めし、砂糖、醤油で調味する。

住まいのワンポイントアドバイス

大雨や台風に備える

夏から秋にかけては夕立・台風と瞬間的な豪雨や暴風に襲われやすい時期です。記憶に新しい先月の台風も、多くの被害をもたらしました。備えあれば憂いなし。注目するポイントはベランダ・バルコニーです。日頃からこまめにチェックしていきましょう。



強風で物が飛ばないかまずはチェック

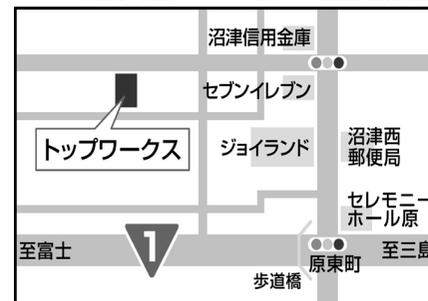
まずは暴風対策。植木鉢・吊るし物・物干しは事前にしまい、エアコンの室外機はしっかり固定をしておきましょう。最近のお宅は高气密なサッシを使っていることもあって、雨戸がない家もあります。万一、自分の家においてあるものが飛散して、窓ガラスを割ったり、他人を傷つけてしまったら、大変です。気を抜かずチェックしていきましょう。

ベランダの排水溝は落とし穴

台風の際、雨水が吹き込んで、浸水や漏水の被害につながることは良くあることです。特に居室の上にベランダがあるお宅は、要チェックです。先月の台風でもありましたが、ベランダの排水溝が詰まっていて、雨水がたまっていき、1階の居室に水漏れしたという事例が意外と多いです。今のうちに落ち葉やゴミをきれいに取ってしまい、維持するように心掛けましょう。また、排水キャップがなくなってしまうお宅は、DIYショップでお手ごろな値段で売っていますので、是非購入して取り付けましょう。

リホームから新築まで

あなたの住まいるパートナー ホームウェルトップワークス



☎0120-54-6166
沼津市原町中2-7-2
<http://www5.ocn.ne.jp/~topworks/>

地域で生産されたものを、地域で消費。

JA なんすん 原産直市

原地域の30人の生産者が、季節に応じた「旬」の野菜を、毎週土曜日の朝8:00より、なんすん原支所北側にて販売しています。

そろそろ夏野菜も終わりになって、冬に向けて鍋野菜の種を撒き始めます。

是非手にとって、夏の旬を感じてください。

原産直市生産者一同



ショウガを研究する

今回は、ショウガの研究です。ショウガは熱帯アジア原産の香辛料です。いろんな効果を持つショウガ。血行を促進する作用や、体を温める働きがあるほか、新陳代謝を活性にし、発汗作用を高める働きがあります。強い殺菌力があるのも特徴で、しょうがの葉などをすぐに捨てず冷蔵庫に入れて置けばこの時期の食中毒予防に効果的です。

ショウガの香りは、食欲増進の効果があり、疲労回復・夏バテ解消に最適です。また、抗酸化作用もあり、老化を防ぎ、がんの発生・進行を防ぐ効果があります。

ショウガを使った料理は数え切れませんが、いろんな食物の脇役に無くてはならない紅生姜をご自宅で作ってみてはいかがでしょうか？梅干しをつけたら残るしそ入りの梅酢に、ショウガを入れるだけです。とても簡単ですし、漬け終わったら今度はしそを取り出して天日干しにして、ゆかりにしてしまえば無駄がないです。お試しください。

◎当日出品する野菜が、お天気によっては多少変わることがありますが、ご了承下さい。

8 / 18・25 9 / 1・8・15

たまねぎ・すいか・まくわ瓜・きゅうり・おくら・しょうが

トマト・なす・かぼちゃ・インゲンマメ・枝豆・ゴーヤ

葉ネギ・じゃがいも・夏菊（お盆用）・赤飯・五目ずし

たくわん・手作りこんにゃく・お茶・お米・味噌・漬物

干物・塩辛・海苔（第2・4土曜日）

※原産直市は、エコロジーな環境を応援します。買い物袋は持参してください。

ずっとこのまちで 自分らしく

成人の体温は36℃～37℃が平常温で、気温がそれ以上でもそれ以下であってもこの体温を保つように機能しています。もちろん熱帯地方に住む人であっても、寒冷地方に住む人であっても同じです。逆に言えば人間は、この1～2℃の変動範囲でしか快適に生きられないのです。

特にお年寄りは、体温の調節機能が低下しています。体内の水分が少ないのに、補給を控える人が多いことも影響しているのではないのでしょうか。普通の暮らしのなかでも、布団の上げ下ろしや床磨き、草取りなどは意外に重労働。暑い時間帯を避けるなど注意が必要です。

自分の身を守るのも、自分次第です。①日傘・帽子などによる避暑。②通気性の良い服装。③こまめに水分補給。この3点は必須ですが、以下の熱中症を警戒する為の情報を利用してみるのはいかがでしょうか。



熱中症予防の為に運動指針

- 35℃以上 皮膚温より気温の方が高くなる。特別の場合以外は運動を中止する。
- 31℃～35℃ 熱中症の危険が高いため激しい運動や持久走など熱負担の大きい運動は避ける。運動する場合には積極的に休息をとり水分補給を行う。体力低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。
- 28℃～31℃ 熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、水分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
- 24℃～28℃ 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに運動の合間に積極的に水を飲むようにする。
- 24℃以下 通常は熱中症の危険性は小さいが、適宜水分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

上記の熱中症の危険予測をしているインターネットサイトがあります。「環境省熱中症予防情報サイト」です。各地域の3時間ごとの予測が出ていて、とても分かりやすく、利用価値が高いものだと思います。お手持ちの携帯電話の「ツール」の「バーコード（リーダー）」で右のQRコードを読み込んでいただければ、携帯でご覧になれます。また、下のアドレス直接打ち込みでもご覧になれます。ご利用下さい。
http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/kt/prev_menu.html



環境省熱中症
予防情報サイト
(QRコード)