

♡トマトと大葉のだしマリネ♡

<作り方>

- ① トマトはへたをとり、一口サイズの乱切りにする
- ② ホウルに A を合わせ、トマト・大葉(千切り)を加えて、よく混ぜ合わせたら、できあがり。

<材料 2 人分>

- ・トマト…2 個 ・大葉(千切り)…6~7 枚
A 白だし…大さじ 1 ・レモン汁…大さじ 1 ・オリーブオイル…大さじ 1
・砂糖…小さじ 2

<ポイント>

ドレッシング(A)のオリーブオイルは最後に少しずつ加えその都度、よく混ぜ合わせると失敗がありません♪また、白だしが無い方は麺つゆでも代用可能です。夏バテ解消におすすめです◎



院長の
ひとこと



スタッフの
ひとこと



今回は『異常気象』の話題です。

地球環境の変化が急速に進んでいるためでしょうか！?“何年かに一度の異常気象“が”それほど稀ではない異常気象“になりつつあります。”線状降水帯“の発生で河川氾濫、土砂災害などのニュースが頻りに報道されます。

では、なぜこのような異常気象が増えているのでしょうか？

私見ですが、根本的な原因は「特に産業革命以降、人間が神様のごとく、自然界のバランスや時間の揺らぎを無視して、自己都合で便利さを追求し続けてきたツケが回ってきた」ところにある気がしてなりません。CO2 増加による温暖化、海洋汚染、森林の減少、安易なダム建設・護岸工事、コンクリートだらけで息の詰まる国土、ヒートアイランド現象…数え上げたら枚挙に暇がありません。まさに“人間”が“地球のガン細胞”状態です。

一人一人が自分たちの暮らす地球環境に関して、真剣に考え、取り組むタイムリミットだと思います。我々の子孫のためにも“待たなし”です。レジ袋をマイバッグにチェンジするような、些細に見える行動を確実に拡げていくことこそが、個人レベルでは非常に重要だと思います。皆さんはどのようにお考えでしょうか？

梅雨に入りジメジメとしたいやな天気が続いていますね。この時期になると毎年、気分が落ち込んでしまうので少しでもテンションをあげようと庭にトマトを植えました(=^・^=)数年前に 3 日で枯らしてしまったので今回は大事に育てていこうと思っています。

それと小さな花壇を作ってお花も植えました♪蝶々が早速とんできて、それに飼猫がじゃれているのを見て最近癒されています。こんな時期なので皆さんも楽しみを少しでも増やして充実した毎日を送って下さいね。

編集(M・T)

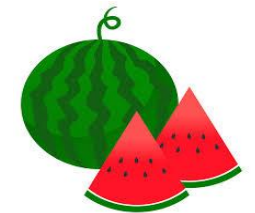
はーと♡通信 3



第 14 号 2020 年 7 月 15 日

<今月のトピックス>

- ・冷房の上手な使い方
- ・夏の食中毒にご用心！
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・トマトと大葉のだしマリネ
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



◆冷房の上手な使い方◆

高温・多湿になると熱中症の危険が増します。2018 年の 5 月～9 月に全国で熱中症により搬送された人は 95,000 人以上にもものぼります。高齢者や幼い子供、体が弱っている人などは熱中症を防ぐ為に、ためらわず冷房を使う事も必要です。冷房は全く使わないのではなく、冷やしすぎに気を付けながら上手に使う。これが長くて暑い夏を快適に過ごすコツです。以下のパターンを試して自分に合う環境を探してみてください。

- ① 設定温度を 28℃にして一晩中つけっぱなしにする。
- ② タイマーを使って眠りはじめの 3 時間だけつける。
- ③ 寝る前に部屋を冷やしておいて寝るときは消す。
- ④ つけたり消したりする。(但し電気代が一番高くなります)



(山の日) (お盆休み)
8 月の休診日 毎週日曜日 10 日(月) 14 日(金)~15 日(土)

夏の食中毒にご用心！

<梅雨から夏に増える食中毒>

食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨時から9月ごろまでは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

細菌による食中毒の代表格は、近年、発生件数や重症例が多いことで知られる「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌(O157 など)」によるものです。

食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしません。そのため、食事の準備をするときには、細菌を「つけない」「増やさない」、加熱等で「やっつける」を心がけて食中毒を防ぎましょう。

<原因となる細菌と症状>

主な原因菌(カッコ内は潜伏期間)

- ・カンピロバクター(1~7日)
- ・サルモネラ(6~72時間)
- ・黄色ブドウ球菌(1~3時間)
- ・腸炎ビブリオ(8~24時間)
- ・腸管出血性大腸菌、O157 など(3~8日)

<症状>

- ・腹痛 ・下痢 ・吐き気 ・嘔吐など…

<食中毒から身を守る予防のポイント>

① 食材の購入・保存

- ・消費期限などを確認する
- ・肉や魚は汁が漏れないように注意して一つ一つをビニール袋に入れできれば氷や保冷剤と一緒に持ち帰る
- ・帰宅後すぐに生鮮食品は冷蔵庫(庫内10℃以下)、冷凍食品は冷凍庫(庫内-15℃以下)へ入れる
- ・冷蔵庫や冷凍庫は詰め込みすぎないなど

② 下準備・調理

- ・作業の前に石鹸で丁寧に手を洗う
- ・台所は清潔に保つように心がける。特にふきん、タオル類は頻繁に清潔なものと交換する
- ・野菜は流水できれいに洗う。また、生の肉や魚、卵を触った後は丁寧に手を洗う
- ・肉や魚は中まで十分に火を通す(中心部の温度75℃で1分1以上加熱)



③ 食事

- ・食べる前に石鹸で手を洗う
- ・清潔な食器に料理を盛り付ける
- ・温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる
- ・料理は長時間室温で放置しない、消費期限などを確認する

④ 残った食品の扱い・後片付け

- ・残った食品は小分けにし、清潔な容器に保存する。食べる際は十分に加熱
- ・ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てる
- ・調理に使ったまな板・包丁は必ず洗って熱湯消毒する
- ・スポンジは洗ってからよく水切りする

<賢く、おいしく予防するコツ>

食中毒を防ぐには、抗菌、防腐作用に優れた梅干しや薬味野菜のシソ、ニンニク、ネギ、香菜、生姜、ワサビなどの食品が効果的です。料理にたっぷり添えましょう。また、免疫力を高めるビタミンB1が含まれる豚肉も、食中毒予防におすすめの食品です。

Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう

●あなたの長生きの秘訣を聞かせて下さい●

Q：毎日欠かさずに行っていることはありますか？

A：足の体操(朝に上げたり下げたり)

Q：好きな食べ物はありますか？食事で気をつけていることは何ですか？

A：好き嫌いなく何でも食べる

Q：今の一番の楽しみは何ですか？

A：白い布を染めて花を作る事

Q：元気の秘訣は？

A：畑仕事に行くこと、よく動くこと！

染物、ぜひ見て
みたいです!(^_^)!



H・Sさん 95歳