

熱中症対策

熱中症死亡者のうち、発生場所が判明しているなかで、半数近くは屋内での事です。そこで、対策を3つお伝えします。

1. 風通しをよくする … 外気が涼しい朝や夜に 対角にある窓や扉を解放しましょう。熱い空気は天井に上るのでできるだけ高い位置の窓から空気を外へ逃がすとよいです。
2. 日差しを遮る工夫 … カーテンレールやすだれ、植物などを利用して強い日差しを遮る工夫をし、直接日光が当たらない位置で過ごすのも大事です。
3. 冷房を利用する … 屋内の熱中症で亡くなった方のうち、約86.5%もの人が発症時に冷房を使用していなかったとの事です。

☆熱中症対策のなかで最も欠かせない水分補給について☆

- ・ のどの渇きを感じる前に水分補給を
多量を一気に飲まないように
- ・ 冷えたものは控える
アルコールやカフェインは水分補給にならない
- ・ たくさん汗をかいた時には必ず ナトリウム(塩分)補給を！

汗と一緒に失われがちなミネラルたっぷり！

夏野菜のガバオ風ごはん



《 材 料 》		2人分	
豚ひき肉	150g	にんにく	1片
玉ねぎ	1/4個	醤油	大2
なす	1/2個	オイスターソース	小2
ズッキーニ	1/3個		
赤パプリカ	1/4個		
バジル	4～5枚		
卵	2個		

- ① 玉ねぎ、なす、ズッキーニ、赤パプリカは1cm角に切り、にんにくはみじん切りにする
- ② フライパンに油(分量外)にんにくを入れて火にかけて、にんにくの香りがしてきたら豚のひき肉、玉ねぎを加えて炒める
- ③ ひき肉の色が変わったら、なす、ズッキーニ、赤パプリカを加えてさっと炒めバジルを手でちぎりながら加える
- ④ 醤油、オイスターソースを加えて、よく炒め合わせる
- ⑤ お皿にご飯をよそい、④をかけ、目玉焼きを乗せて完成♪

先日、加太線八幡前駅 駅前の「米の華 坂井米穀」様の坂井康生様ご夫婦とお話しする機会がありました。

昭和26年に康生様のお父様が創業され、現在2代目として活躍されています。康生様も昭和26年生まれで店と共に育ってきました。

開業と同時に息子さんの誕生に、先代の張り切りぶりが浮かびます。

ご主人に月並みですが趣味を尋ねますと

「う～ん、家内の手料理です。

私の口に合わせてくれるのですよ。

そして、美味しい米のお酒です。」

「独酌ですか？」

「いいえ、お酌してくれるのですよ」とのこと。 愚問でした（笑）

現在、規制緩和でお米がスーパー等でも販売されていますが、専門店としては身体によい高品質さにこだわり、無農薬米や減農薬米も販売・配達されています。

また、地元から離れて下宿や寮生活の子供さん達に親御さんからの郵送や、お祝いやお礼などお米の贈答も多く、喜ばれているそうです。

そういえば、前々回の当院のニュースレターの血糖値に良い『モチ麦』もありました。

奥様の蔦さんが以前、体調を崩しかけた時に、ご主人が「重い米の配達ばかりさせて・・・」のポツリに、奥様がホロリときたそうです。

ご夫婦とも好きな言葉は「感謝」です。もうすぐ、お盆やお彼岸です。

ご先祖様への「感謝」も込めて新鮮な生花も販売しています。お花の詳しい日時など電話で確かめて下さい。お米は配達もしていただけます。先ずはお電話を☎

頑張ろう 日本！ 頑張れ 和歌山！ 私達は応援します

本脇 260-1 ご利益多い 射箭頭八幡神社 TEL : 451-7405	中松江駅近 水回りとりフォーム 24時間対応 サニコン TEL : 454-3255	八幡前駅前 米の華 坂井米穀 TEL : 455-1621
八幡前駅前 日立の木野電器 TEL : 451-0047	個別指導&ロボット教室 生徒募集 YANO塾 TEL : 452-5555(ヨイコニオール5)	梶取交差路 自動車ガラス・錠前 和歌山オートグラス TEL : 451-3737
県信ビルB1 フラメンコ教室 生徒募集 カルマ・リヤマ TEL : 090-3978-3400	JR 和歌山駅 東口徒歩1分 漢方薬の こうしん堂 TEL : 471-2550	本町公園西隣り レディースファッション 小西屋 TEL : 431-6191
狐島踏切近くでランチなら Waldo (ウォルド) TEL : 407-1549	小人町・フラワーアレンジメント 生徒募集 ミルフルール TEL : 436-8716	舟大工町・ノエピアビューティスタジオ 和顔施 (わがんせ) TEL : 424-1850
磯の浦 130 みんなの ローソン磯ノ浦店 TEL : 459-3960	湊3丁目 8-15 湊小学校近く 栄養士が作るお惣菜 食集館 TEL : 456-0160	西浜 1660・ウッドデッキ全般 製材業 愛吉商店 TEL : 455-0555
延時 147-13 本的事ならおまかせ下さい ブックアベニュー 紀州屋 TEL : 452-1300	松江北6丁目 2-20 宮崎泌尿器科 隣 処方箋・健康相談受付 くまの薬局 TEL : 488-1822	健康は家族の宝 快養整体院 TEL : 453-5678

