

2019年 愛コープ
ご利用者の皆様へ
12月のおたより

ホームページアドレス www.i-coop-npo.org

をご覧ください！また、どんな御意見でもお寄せくだされば大歓迎です。担当のヘルパーに託して下さい。

12月は 新年を迎える準備や、年内に終わらせたい仕事などで忙しい日々を送る人も多いことでしょう。愛コープの年末・年始のお休みは **12月28日(土)～2020年1月5日(日)**です。(お休みの間にヘルプが必要な方は、相談させていただきます)

★12月のイベントや行事★

冬至(12月22日) クリスマス(12月25日) プロ野球誕生の日(12月26日) 仕事納め 忘年会
大晦日(12月31日) 年越し蕎麦 除夜の鐘 年越しライブ

風邪対策や脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給を！！

寒くなってきてからというもの、職場で、街中で、風邪をひいている人をよく見かけるようになりました。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。

水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。

また、冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

予防のためには、やはり水分補給が大切です。

12月の簡単レシピ

♡簡単絶品ぶり大根



材料 (4人分)

ぶりの切り身 3切れ
大根 2/3本
(約600g)
酒 大さじ5
砂糖 大さじ4
しょうゆ 大さじ3
みりん 大さじ1

作り方

1. ぶりは一切れを3等分にする。大根は厚さ2cmの輪切りにし、やや厚めに皮をむいて半分に切る。
2. ボールに氷水を用意しておく。鍋にたっぷりの湯を沸かし、酒少々を入れる。ぶりを加えて、表面が白くなる程度にさっと湯通しし、すぐに氷水にとる。
3. 鍋をざっと洗い、大根とかぶるくらいの水を入れる。中火にかけ、大根に竹串がすーっと通るまでゆでる。ぶりを戻し入れ、酒大さじ5、砂糖大さじ4を入れる。落としぶたをして弱火で、7分くらい煮る。しょうゆ大さじ3、みりん大さじ1を加え、煮汁が少し残る程度までさらに3分くらい煮つめる。