

2020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、どんなご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月は師走（しわす）と呼ばれます。僧がお経をあげるために東西を馳せることから、「師が馳せる月」→「しはせつき」→「しわす」となったといわれています。1年経つのは本当に早いもので、今年は新型コロナウイルスに始まり終わる1年でした。

冬に入ると、本当にすぐに日が暮れてしまう（一年で一番みじかい冬至12月22日は、ゆず湯に入ったり、かぼちゃ料理を食べたりします）ので、気持ちまで沈んでしまう時期ですが…来年は、希望もてる年になりますように！

◆愛コープの年末・年始のお休みは12月29日（火）～2021年1月3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）



何かとあわただしい師走。唐突ですが、水分補給は大丈夫ですか？
夏場は熱中症対策などでせせせと水分を補給していたのに、涼くなってからはあまり話題にはなりません。人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2～2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化はないので、水分補給が重要です。

風邪対策に水分補給

（新型コロナウイルス感染が続くなか、風邪・インフルエンザに感染しないようにしましょう）

寒くなってくると風邪をひく人が多くなります。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。また、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。

12月の簡単レシピ



とり肉となすの トマト煮込み



材料（2人分）
とりもも肉 1枚(250g)
なす 2本
玉ねぎ 中1玉
さやいんげん 4～5本
ホールトマト缶 200g
にんにく 1片
赤とうがらし 1本
固形スープの素 1個
★塩、粗びき胡椒、
小麦粉、オリーブオイル

1. 鶏肉を6等分に切る。塩、こしょうを少々ふり小麦粉をまぶす。なす、玉ねぎ、いんげんは食べやすい大きさに、にんにくは薄切り、とうがらしは種を除いて小口切りに。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、なすを入れて色がつくまで全体を焼き、取り出す。
3. フライパンにオリーブ油を足して熱し、鶏肉を皮目から焼く。焼き色がついたなら裏返し同様に焼き、鶏肉を取り出してフライパンをサッとふく。
4. フライパンにオリーブ油を足して熱し、にんにく、玉ねぎ唐辛子を入れてサッと炒める。3の鶏肉を戻し、水1カップとスープの素をくずし入れ、ホールトマトを潰して缶汁ごと加える。煮立ったら2のなすも加え、5～6分煮る。いんげんも加え、1～2分煮て、こしょうで味を調えて完成。