

2020年 愛コープ  
ご利用者の皆様へ  
2月のおたより



ホームページアドレス [www.i-coop-npo.org](http://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い  
れば大歓迎です。担当のヘルパーに託して下さい。



◆今年の節分は2月3日です。暦のうえでは春に入り、春の兆しがみえ始める頃で、立春から5月初旬の立夏の前日までが春になります。

節分といえば、近年関東でも、恵方巻きという太巻き寿司・丸かぶり寿司を取り入れる家庭が増えていますね。恵方巻きは、恵方を向いて食べるとよいとされています。今年の節分の恵方は、西南西です。

恵方とは、その年の福徳を司る歳徳神（としとくじん。年神様の別称）のいる方角で、その方角に向かって事を行えば何事も吉とされています。



本格的な春に先がけて咲く梅に春を感じるこの時期、梅の名所では「梅まつり」の準備が始まります。暖かい日には、ちょっとお散歩にでかけたり、窓を開けて小さな春を感じてみてはいかがでしょうか。

## ■ 2月 しっかり予防！冬季のヒートショック



暦の上では立春を迎える2月ですが、まだまだ真冬日を記録することもある寒さ厳しい季節です。このような時に気をつけたいのが「ヒートショック」。ヒートショックは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、**血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こります。**

住まいのなかで寒さや温度差が気になる場所があれば、次のようなことに気を付けて屋内の改善をはかるのもよい対策です。

- 部屋の温度：15℃以上、28℃以下に保つ
- 洗面所、浴室、トイレの温度：冬季で20℃以上
- 暖房器具の適所への配置や市販の断熱、防寒対策グッズの活用
- 家屋の断熱改修など



ご自身の住まいに合った方法を上手に取り入れて、まだまだ寒さの厳しい2月を元気に乗り切りたいですね。

## 2月の簡単レシピ

### イカと大根の煮付け



#### 材料（2～3人分）

大根	15cm 位
イカ	1 ぱい
●酒	大さじ 1
●砂糖	大さじ 1
●しょうゆ	大さじ 1
●みりん	大さじ 1
●味噌	小さじ 1
●水	250cc



#### 作り方

1. 大根は皮をむき、2センチ幅のイチョウ切りにする。イカは軟骨とワタを取り除き、洗ってから輪切りにする。足も食べやすい大きさに切る。
2. 大根を鍋に入れ、大根が浸るくらい(約 200～250cc)の水を入れ強火で沸騰させる。
3. 沸騰したらイカを入れ、アクを取り除き、酒、さとう、みりんを入れ、落とし蓋をし、中火にする。
4. 大根がやわらかくなったら、しょうゆ、味噌を入れ、落とし蓋をして弱火でコトコト煮込む。煮込むので、ちょっと薄いかなくらいの味でOK。
5. 煮汁がだいたい半分くらいになるまで煮詰める。しっかり味が染み込んだら、お皿に盛りつけて完成！

