



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。

コロナウイルスに対処できる有効な治療薬やワクチン開発が急がれるなか、コロナウイルスと共存する新しい生活様式が求められています。

また、6月に入り高温多湿の梅雨のシーズンに突入しました。コロナウイルス対策と合わせ熱中症対策も必要です。

*新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント

感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い・消毒や、「3密(密集・密接・密閉)」を避け、下記の熱中症予防対策をすすめましょう。

1. 暑さを避けます。

感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

2. 適宜マスクをはずします。

屋外で人と十分な距離(2メートル)を確保できる場合にはマスクをはずしましょう。

マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動をやめて、周囲の人との距離をとり適宜マスクをはずして休憩をしましょう。

3. こまめに水分補給します。

1日あたり1.2リットルを目安に水分補給をしましょう。

大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。

4. 日頃から健康管理に留意します。

体温測定を習慣化し、体調が悪いと感じる時は無理をせず自宅で静養しましょう。

5. 暑さに備えた体力作りをします。

水分補給は忘れずに、無理のない範囲で毎日30分程度の運動をしましょう。



6月の簡単レシピ

たっぷりナスとひき肉の スタミナごちそう丼



材料(2人分)

ナス	2本
鶏ひき肉	160g
長ネギ	14cm
ゴマ油	大さじ1
*みそ	大さじ1
*砂糖	大さじ1
*酒	大さじ1
*みりん	大さじ1
*醤油	小さじ2
*豆板醤	小さじ1
*白いりゴマ	大さじ1
水溶き片栗粉	大さじ2
○小ネギ	適量
○糸唐辛子	適量

1. ナスはヘタを切り、1cm幅のいちよう切りに、長ネギは粗みじん切りにします。
2. *の材料を混ぜます。
3. フライパンにゴマ油を熱し、中火で長ネギを炒めます。
4. 3に火が通ったら中火で鶏ひき肉を加えて炒め、火が通ったらナスを加えます。
5. ナスに火が通ったら2を加えて中火で炒めます。
6. 5に水溶き片栗粉を加えてしっかり加熱させ、とろみが出たら火からおろします。
7. 器に盛ったごはんの上に、6をかけます。○を乗せて完成です。