

簡単♪おいしい Cooking Recipe

【夏にぴったり♪納豆キムチやっこ♪】

《 材料2人分 》
もめん豆腐・・・1丁
納豆・・・1パック(約45g)
白菜キムチ・・・100g
万能ねぎ・・・適量

～お好みで～
たらこ・・・1/4腹
刺身用いか・・・適量
ごま油・・・適量



- ①もめん豆腐はペーパータオルに掛けて軽く水切りし、食べやすい大きさに切って器に盛る。
 - ②納豆は付属のタレ、刻んだ白菜キムチと混ぜ合わせて豆腐に垂せる。好みで万能ねぎを斜め細切りにして飾る。ごま油を数滴かけると風味が増しますよ!(^^)!
- さらに、②でたらこと一緒に混ぜても♪卵黄や刺身用のいかに混ぜてボリュームアップしたりしてもGOOD♪
色々アレンジ自在の夏にぴったりのあっさりレシピです(=^_^=)

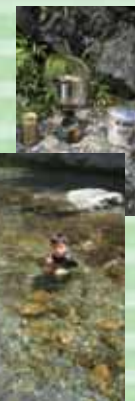
ナカハラ通信

Vol. 103

2015. 8. 20

みなさんこんにちは! 連日猛暑続きで体調を崩してしまいませんか? 夕方になると、局所的に雷雨や強風が発生し、不安定なお天気が続いています(-_-) 私宅も度々洗濯物を洗いなす羽目に・・・(泣)

それでも日中の暑さには耐えられず、先日、夏休みでダラダラしている息子連れで奈良県天川村まで川遊びに行きました! 川に下りると気温の違いにびっくり\(\◎o◎)/! 川辺で座っていても暑さを感じず、川に入ると水の冷たさに3分でギブアップ(笑)結局息子は泳ぎましたが、私は寝まてつがるのが精いっぱい! 持って行ったカップヌードルで体を温めました。日帰りでしたが、楽しい休日になりました♪



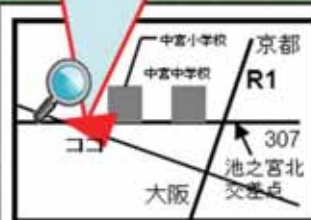
前回ご紹介しました、我が家のプランターに植えたミニトマト・・・連日の猛暑に負けず、立派に熟してくれました♪ 家庭栽培なので、皮は固めでしたがとても甘く、美味でした!
今年は豊作です・・・(*^_^*)



ユニバーサルホーム 枚方店
Tel: 072-808-7278

<http://www.arc-nakahara.co.jp>

株式会社 ナカハラ 枚方 検索



建築・設計・施工リフォーム
(一級建築士事務所)
建築・設計・工房

株式会社 ナカハラ

フリーダイヤル



0120-026-096

枚方市中宮山戸町1-30 Tel.072-898-1338 FAX072-898-1390



ANOTHER TOPIC



【夏祭りの季節です♪】



【経口保水液??】

HP・ブログ・Facebook
随時更新中です!!

HP : <http://www.arc-nakahara.co.jp/>
アメブロ : <http://ameblo.jp/naka-21338>
Facebook : <https://www.facebook.com/arc.nakahara>

夏祭り♪お手伝いしてきました♪



8月6日、社会福祉法人春樹会様主催の「ぐんげ今城の立夏祭り」のお手伝いに伺いました♪
弊社が担当させて頂いた「ぐんげ今城の丘」の地域交流広場での開催となり約1000㎡規模での開催。理事長の意向で近隣の方も自由に参加頂き、広い空間にあふれんばかりの人でした。

前日より櫓組み、照明電源の仮設、撤去作業など毎年お手伝いさせて頂いております!(^^)!
18:30開始時点では既に大勢の方がご来場♪
模擬店は焼きそば、餃子、フランクフルト、ヨーヨーすくい、ビールetc...内容もボリュームも満点でした～(=^・^=)



盆踊りも開催され、参加された方も夏のお祭りを満喫して頂けた事かと思えます。
地域密着を目指し、いろいろな方に自由に多数参加いただきたいとの事ですので、今回参加出来なかった方も、ぜひ来年は遊びに来て下さい！
お待ちしております♪

かくれ脱水と脱水対策

近年、脱水症に対する意識が高まるにつれて、これまで見過ごされてきた脱水症が発見されるようになってきました。加えて脱水症を起こしやすい4つの大きな変化に注目が集まっています。

〔脱水症を起こしやすい4つの理由〕①ヒートアイランド現象と地球温暖化 ②環境変化への鈍化(屋内の良好な環境への適応) ③社会の高齢者化 ④節電問題

特に高齢者では、周囲が気づかないうちに脱水症状になる人がとて多いようです。高齢者の介護施設の統計では入所者の約30%が潜在的脱水つまり「かくれ脱水」状態だとの報告もあります。

家庭に高齢者がいる方は、高齢者が脱水を起こしやすいカラダであることをよく理解し、夏場に限らず「かくれ脱水」のサインを見逃さないようにしましょう。そしてサインを見つけたら、持病のある方を除いて、ただちに経口補水液を飲むように勧めてください。そうしたサインの現れた高齢者は、経口補水液を美味しく飲まれると思います。

一般の大人の場合も、自分でカラダの異変を感じたら経口補水液を摂取することを勧めます。場所と時を選ばず、微熱や軽い頭痛があったり、乾燥を感じたり、眠気がとれないなど、ちょっとした気づきがあるときに経口補水液を摂取することで「かくれ脱水」の進行を予防することができます。

経口補水療法をおこなう際の心得

- 1 一気に飲まないでゆっくりと少しずつ。イメージは飲む点滴(例えば、500mlを1時間程度で)
- 2 温度を変えない・凍らせない・他のものと混ぜない。氷や砂糖もダメ
- 3 症状が改善しなければ、輸液(点滴)療法への切り替えを躊躇しない
- 4 無理に飲ませない。飲める人に飲んでもらう
- 5 健康な人には美味しくなく、美味しい人は脱水症の可能性のあることを理解しておく

出典：「経口補水療法ハンドブック」付録：日本医療企画

《「経口補水液」500ml(500cc)を作る場合の、水、塩、砂糖の分量》

・水 500ml ・塩 1.5g ・砂糖 20g

この分量を水が透明になるまで混ぜて溶かします。

溶けやすくするには、一旦沸騰させたお湯を少し冷ましてから使うのもよいでしょう。