

インフルエンザ対策してますか?!

インフルエンザが流行する季節になりました。

みなさん、インフルエンザ対策してますか?

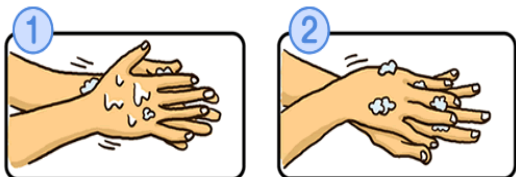
インフルエンザから身を守るためには以下のことが有効です。参考にしてみてください。

(1) 正しい手洗い

ウイルスは石けんに弱い
次の正しい方法で手洗いしましょう。

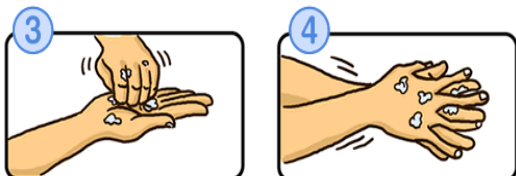
正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。

指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(2) 普段の健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすくなりますし、感染した時に症状が重くなってしまうおそれがあります。普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

(3) 予防接種を受ける

インフルエンザワクチンを打つことで発病の可能性を減らすことができ、また大きな効果として重症化を予防することが期待できます。

※ワクチンを打っていてもインフルエンザにかかる場合があります。

(4) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適切な湿度(50%~60%)を保つことも効果的です。

(5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急の時はなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

Eテク・クッキング

冬においしい根菜類をたっぷり使った、カレー鍋。豆乳を加えることで、マイルドな味わいに!

野菜たっぷり、子どもも好きなカレー味の鍋です。

カレー豆乳鍋



レシピ提供: ベターホームのお料理教室 <http://www.betterhome.jp> 料理写真: 中里一暁

■ 材料 / 4人分

とりもも肉…400g	A	だし…1リットル
にんじん…100g		カレー粉…大さじ1
かぶ…4個(400g)		しょうゆ…大さじ2
長いも…400g		みりん…大さじ1
ねぎ…1本		塩…少々
ガラムマサラ(あれば)		カレールウ…40g
…少々		豆乳…100ml

■ つくり方

1. にんじんは皮をむき、5mm厚さの半月切りにします。かぶは茎を2~3cm残し、縦に6つ割りにし、皮をむきます。長いもは皮をむき、1cm厚さの輪切りにします。ねぎは7~8mm幅の斜め切りにします。
2. とり肉はひと口大に切ります。
3. Aを鍋に入れ、火にかけます。煮立ったら、1、2を加えて煮ます。とり肉に火が通ったら、ガラムマサラを加えます。

Eテク・ポイント

カレー粉とカレールウを合わせて使い、煮汁にほどよいとろみをつけます。ガラムマサラは、インド料理でよく使われるミックススパイス。より香りよくスパイシーに仕上がるので、お好みで加えましょう。

INFORMATION

TOTOシステムドレッサー エスクアLS

新商品

ココがすごい!

暮らしに調和する
シンプルで美しいデザイン



薄く端正な
フォルムの
カウンター

床から
浮いたような
意匠の
キャビネット



施工取付のご用命は当社まで!!

ココがすごい!

キレイを保つ工夫がいっぱい

泡や髪がスイスイ
流れる「すべり台ボウル」

お掃除しやすい抗菌・防カビ仕様の
排水口を搭載



金具がない滑らか形状

ごみもポイッと
捨てられる

抗菌・防カビ樹脂

水廻りの事ならご相談ください

~ちょっとした修理からリフォームまで~

- ☆水廻りの水漏れ
- ☆エアコン修理・取替
- ☆給湯機修理・取替
- ☆カランの取替
- ☆水廻りリフォーム
- ☆オール電化工事
- ☆排水のつまり・異臭
- …etc

編集後記

12月の終わりに嵐のコンサートに行ってきました(^_^) SMAPが解散してコンサートから遠ざかっていたので久しぶりのコンサートに大興奮!! やっぱコンサートはいいですね~~♪ 興奮して、ストレス発散して1年間の疲れも吹っ飛んだって感じてました(笑) 今年もご縁があればまた誰かのコンサートに行きたいです。行ける事を目標に日々の生活も頑張って過ごして行きたいと思います。 N.K.

お問い合わせは…



株式会社 勝田商会

彦根市京町1丁目3-13

TEL 0749-24-3211

FAX 0749-26-1551

営業時間 8:15~17:00

定休日 第2・4土曜・日曜・祝日

URL <http://www.katsudabiz/>

ダイキン空調機特約店 TOTOリモデルクラブ店
彦根市・他市町指定上下水道工事店

