



わくわく だより

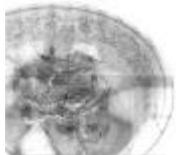
いったいどうしちゃったんでしょう！今年の夏は！！海開きをして終わるまでたったの4日間しか(晴れ)なかったそうですネ。涼しいのは嬉しいけど、やっぱり太陽が恋しいです。それに気分まで暗くなってしまいそうです。それよりも何よりも私たちの食生活にも影響が.....我が家のミニトマトなんか豊作なんですけど、あまりおいしくありません。(天気には関係ないかしら?)今朝目覚ましが鳴ってふと目開けたら、カーテンの隙間から朝日が差し込んでたもので、いつもはなかなか起きれないのに、日差しがとて懐かしくて今日はパッと起きてしまいました。残暑は、厳しくなるのかしら.....

(わくわくだより編集員、太陽よもっと出ておいで！)

美味しく食べて 暑さに負けない体力作り

桜海老と冬瓜のスープ

手軽にできる
さっぱりスープ
イライラ解消・
咳止め・利尿



材料 (4人前)

- 冬瓜・・・500g 塩・・・少々
- 桜海老・・・10g
- 鶏がらスープの素・・・小さじ2

作り方

1. 冬瓜を1cm幅にスライスして皮と種の部分を切り落とす。
2. 1と鶏がらスープの素を土鍋に入れ、500ccの水を加える。
3. 弱火で20分茹で、火を止めて桜海老を入れる。
4. 塩で味を調べて出来上がり。

■一言
手間がかからず、さっぱりした塩味で、少し冷めた方が冬瓜の甘さが際立つこのスープは夏にもってこいです。冬瓜と桜海老の組み合わせは、暑さでバランスを崩しやすい心臓と肝臓の働きを調整して体全体の調子を整えます。

ぜひ、試してみてくださいはいかがですか？

快適生活術

食中毒を予防する

発熱や下痢だけではなく、下手をすれば生命にかかわるのが食中毒です。まずまず暑さが厳しくなる季節だけに、十分に注意してください。食中毒を未然に防ぐには、「菌を付けない」「増やさない」「殺す」ことが原則。この3つに従っての注意事項をご紹介します。

①食品の購入
肉や魚などの生鮮品は買物の最後に購入し、野菜やその他の品と分けてビニール袋に入れます。特に野菜

また、買物が終わったらできるだけ早く早く帰るようにしてください。時間が経つほど菌が増殖する可能性が高くなります。

②保存
要冷蔵、要冷凍の食品はすぐに冷蔵庫へ入れることを心がけましょう。この時、瓶や缶類などは、あらかじめ清潔なタオルやふきんで拭いておくことが大切です。また、冷蔵庫の開閉はできるだけ短くして、必要もないのに扉を開けないようにします。過度の照明は庫内の温度を上昇させるので要注意です。

③調理
黄色ブドウ球菌は手に付着していますので、調理前には必ず石鹸で手を洗ってください。包丁やまな板は、肉、魚、野菜とそれぞれ専用を用意するのが理想的ですが、それができない場合には、食材ごとに十分に洗浄し、熱湯をかけて消毒してください。使い終わったまな板は、熱湯消毒した後、日光に当ててよく乾かすことが大切です。また、加熱処理は食品の内部まで熱が行き渡るように、75度以上1分間以上行ってください。

①食品の購入
肉や魚などの生鮮品は買物の最後に購入し、野菜やその他の品と分けてビニール袋に入れます。特に野菜

また、買物が終わったらできるだけ早く早く帰るようにしてください。時間が経つほど菌が増殖する可能性が高くなります。

②保存
要冷蔵、要冷凍の食品はすぐに冷蔵庫へ入れることを心がけましょう。この時、瓶や缶類などは、あらかじめ清潔なタオルやふきんで拭いておくことが大切です。また、冷蔵庫の開閉はできるだけ短くして、必要もないのに扉を開けないようにします。過度の照明は庫内の温度を上昇させるので要注意です。

③調理
黄色ブドウ球菌は手に付着していますので、調理前には必ず石鹸で手を洗ってください。包丁やまな板は、肉、魚、野菜とそれぞれ専用を用意するのが理想的ですが、それができない場合には、食材ごとに十分に洗浄し、熱湯をかけて消毒してください。使い終わったまな板は、熱湯消毒した後、日光に当ててよく乾かすことが大切です。また、加熱処理は食品の内部まで熱が行き渡るように、75度以上1分間以上行ってください。

★今月より数回にわたり、『今、なぜ中古住宅・マンションか?』について掲載させていただきますので、ぜひご覧になって下さい。

今、なぜ中古住宅・マンションか?

お宅の「危機管理」はなされていますか

先年、神奈川県河川の河川で家族連れが遭遇した事故のことを覚えていらっしゃると思います。川の中州にキャンプを張っていた人たちが、関係者の指示・警告に従わずに、多数の死者を出した事故のことです。

中には、家族全員が亡くなったという例さえあり、このニュースを見て、みんな口々に「何と無責任な親たちだろう・・・」とっていました。

「何と無責任な親たちだろう」といった人たちの中に、賃貸住宅に住んでいる方も含まれていると思われます。もし賃貸住宅に住んでいる家族の方で、一家の大黒柱であるお父さんが亡くなられたらどうなることでしょうか。今まで6万円や8万円(場合によっては10数万円)の家賃を払っていた

のが、途端に払えなくなるはず。ところが、「マイホームお父さん」が亡くなくても、生命保険付きのローンであれば、家を失うことなく家族は安心です。

「賃貸パパ」にもしものことがあってお母さんが働くとなっても、場合によっては今までの家賃の金額すら稼ぐことが難しくなるかもしれません。

お父さんが亡くなり、2万円か3万円のアパートに入ることをイメージしてみませんか。このときになって、「せめて家賃だけでも払わなくてすめば・・・」と嘆いても後の祭りです。無責任なのは、川に流された人でしょうか、それとも賃貸パパの方でしょうか。

