



## 風邪 インフルエンザ予防

感染予防のポイントは「正しい手洗い」1分間の手洗いでウイルスが数十個に！

### 効果的な手の洗い方



### 手洗いの時間による効果

手洗いの方法	残存ウイルス数(残存率)
手洗いなし	約100万個
流水で15秒手洗い	約1万個 (約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約100個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約10個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個 (約0.0001%)

※カッコ内は手洗いなしと比較した残存率です

## 風邪 インフルエンザ予防の新常識

- 1 こまめに水分補給をする。  
20分おきの水分補給が効果的！ インフルエンザウイルスが のどや鼻の粘膜にある感染部分に到着してから細胞内に侵入するまでに 最速20分といわれています。そのため 20分おきに水分補給をすることにより 感染部分についているウイルスを洗い流してしまおうということです。ウイルスは消化器官に入ると 分解されるので 感染 増殖することはありません。
- 2 適度に日光浴をっする。  
日光を浴びると体内でビタミンDがつけられます。手の平だけでもよいので 冬場は1日に計60分 その他の季節は5~10分が目安です。
- 3 口腔ケアで感染対策。  
歯磨きやマウスウォッシュなどで口の中の雑菌を除去すると 風邪ウイルスやインフルエンザウイルスの増殖を防ぐことができるといわれています。

## 不動産情報



アパート



場所：三豊市三野町吉津  
賃料：50000円  
間取：3DK  
POINT：駐車場2台付

### 名言

好奇心はいつだって  
新しい道を教えてくれる  
(ウォルト ディズニー)

## ~12月のレシピ~



### 12月の旬の食材は「ブロッコリー」

ブロッコリーはほうれん草に負けないくらいビタミン類、ミネラル類がバランス良く含まれている緑黄色野菜です。特に豊富なビタミンCは、風邪やインフルエンザに効果抜群。

#### 栄養たっぷりなブロッコリーの選び方

緑色が濃く、先の部分がこんもりと盛り上がっているもの  
蕾の隙間がなく、全体にしまりがあり密集し、固く閉じたもの  
茎にスが入ったもの、切り口が茶色いものは避ける  
色が黄色くなっていたり、花が咲いているものは味も栄養も落ちている

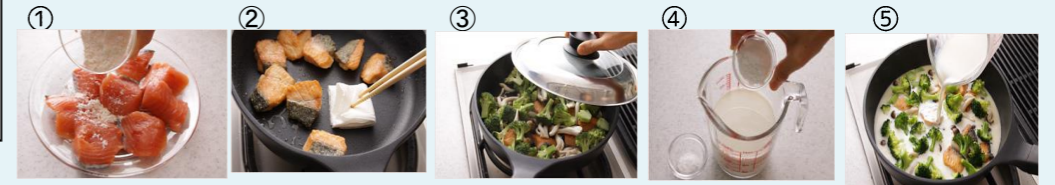
#### 材料 2人分

- A) 生鮭 2切れ  
塩 少々  
小麦粉 適宜
- B) ブロッコリー 小1株  
しめじ 1パック  
水 100cc
- C) 牛乳 300cc  
塩 小1/2  
片栗粉 大1

- ※ オリーブオイル 大1と1/2
- ※ バター 大1
- ※ 粗挽きコショウ 適宜

#### ブロッコリーと鮭の簡単シチュー

- ① 鮭は食べやすい大きさにそぎ切りをし、塩少々を振って軽く揉み込み、小麦粉をまぶす。
- ② オリーブオイルをしいて鮭を両面こんがり焼く。焼けたら、フライパンについた汚れと余分な脂をキッチンペーパーで拭き取る。
- ③ Bをいれて蓋をして弱火で5分蒸し焼きにする。
- ④ Cを混ぜ合わせておく。
- ⑤ ブロッコリーが柔らかくなった④を入れ、とろみが付いたら バターとコショウで味を調える



## 座ったままでヨガポーズ★

### 腰の緊張をほぐすプレイヤーツイストポーズ



- ① 両手を胸の前で合わせます。
- ② 手を付けたまま、息を吐きながら上半身を左側にねじり、左ひざの外側に右ひじがつくようにします。
- ③ この姿勢で30秒キープします。
- ④ 元に戻して反対側も同様に行います。

内臓を活性化させる働きもあるので、便秘が気になる人にもオススメのポーズです。

## 四国88箇所御朱印の旅

18番札所

### 母養山 宝樹院 恩山寺

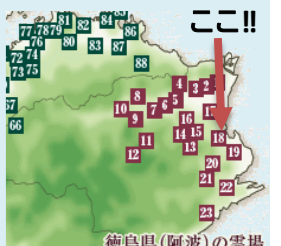
(ぼようざん ほうじゅいん おんざんじ)

所在地：徳島県小松島市田野町字恩山寺谷40

電話：0885-33-1218

玉依御前の剃髪所・弘法大師像・「源義経上陸の地」石碑

(境内の山裾にあり、近くの神社に義経が弓を引いている銅像)



(株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



エイシン 検索