

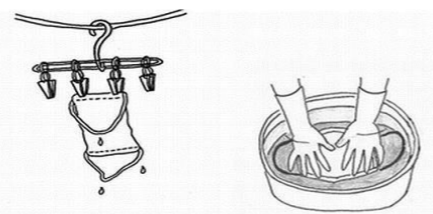


使用したガーゼマスク、もみ洗いはNG?

マスクは、咳やくしゃみなどの飛沫からウイルスが拡散することを防いだり、手に付着したウイルスが手を介して口や鼻に直接接触することを防いだりするために有効なツールだが、適切な洗い方をしなければ効果が損なわれるケースもあろう。翌日の使用に備えて、マスクに付着したウイルスを取り除く正しい洗浄方法を知ろう。

- <1> 標準濃度の衣料用洗剤(使用量の目安に従って洗剤を水に溶かしたもの)にマスクを10分ひたし、水道水でためすぎをしたあと、マスクの水気をきる。
- <2> 塩素系漂白剤15mlを水1Lに溶かして、マスクを10分ひたす。
- <3> 水道水を用い十分にすすぐ。
- <4> 清潔なタオルに挟んで水分を吸い取る。
- <5> 形を整えて干す。

・マスクの繊維をいためる可能性があるため、もみ洗いはしない。



コロナウイルス対策にも有効！ 正しい手洗いの方法



POINT.1
帰宅時や調理の前後、
食事前など、
こまめに手を洗う!

POINT.2
くしゃみや咳が出るときに、
ティッシュ等で口と鼻を覆ったり
マスクを正しく着用する!

~5月のレシピ~



5月の旬の食材は「アスパラガス」

名前の由来となったアスパラギンはアミノ酸の一種。疲労回復効果が高く、栄養剤や栄養ドリンクにも多く取り入れられているので旬のこの時期、是非たっぷり摂りたいものです。

栄養たっぷりのアスパラガスの選び方

- 緑色が濃く鮮やかでつやがある物
- 茎が太く、まっすぐでしっかりしているもの
- 穂先がよく締まり形がよいもの

グリーンアスパラのパン粉焼き

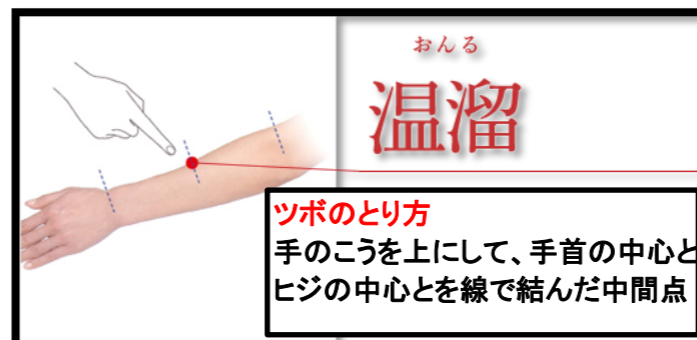
材料 2人分

- *グリーンアスパラ 3本
- *塩 こしょう 各少々
- *ミニトマト 3個
- *パン粉 適宜
- A) マヨネーズ 大1
- 牛乳 大1
- 粉チーズ 大2
- にんにく (すりおろし) 1かけ

- ① グリーンアスパラは、根元の方の皮をピーラーでむいて、3センチ長さくらいの斜めきりにする。ミニトマトは半分に切る。
- ② 耐熱容器に入れて、軽く塩コショウを振り、Aを混ぜたソースをかけ、その上にパン粉をかける。
- ③ オーブントースターで5分くらい焼き、表面においしそうな焼き色がついたら出来上がり。



歯ぐきがはれた時のツボ★



ヒトは精神的なストレスやつかれがたまってくると免疫力が落ち、カラダにさまざまな影響がでできます。健康な歯ぐきであればストレスやつかれがあっても歯ぐきがはれることはありませんが、歯ぐきに歯周病の原因となる歯石や歯垢がついていたりするとカラダの免疫力が落ちたときに炎症がおこりやすく、それが歯ぐきのはれとなることも。

ツボのとり方
手のこうを上にして、手首の中心とヒジの中心とを線で結んだ中間点

不動産情報



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



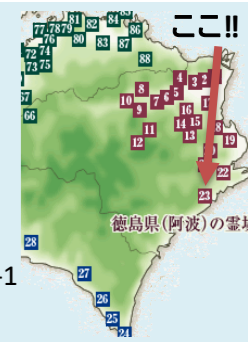
場所: 高松市由良町
賃料: 45000円
間取: 2LDK
POINT: 駐車場 2台付



四国88箇所御朱印の旅 23番札所

医王山 無量寿院 薬王寺

(いおうざん むりょうじゅいん やくおうじ)
所在地: 〒779-2305 徳島県海部郡美波町奥河内字寺前285-1
電話: 0884-77-0023
薬王寺の見どころ
瑜祇塔(ゆぎとう)・厄坂の賽銭・肺大師(本堂左手にあり、ラジウムを含んだ霊水で肺病などの諸病に効くという云われがある。)



(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>



おかげさまで
32周年

