



エイシン通信

No.197 令和4年 11月号

工事実績 18,705件 / 令和4年11月1日現在

風邪をひく原因と予防法

風邪はウイルスの侵入をゆるすことから

風邪の原因は、ほぼウイルスによるものといえます。つまり、鼻やのどからウイルスが体内に入り、このときに疲労やストレスあるいは不摂生などにより免疫力が低下していると、体外にウイルスを追い出すことができず「風邪症候群」、つまり一般的な「風邪」の症状が起こりやすくなるのです。また、乾燥は鼻やのどの免疫力を弱めるだけでなく、ウイルスを増殖させてしまいます。体調管理、環境コントロールはもちろん、外出時のマスク、こまめな手洗いやうがいなどで、風邪の原因となるウイルスをブロックしましょう。

① マスク 手洗いが基本

風邪をひいている人が、ウイルスのついた手で触れたものを、ほかの人が触り、その手で鼻や口に触れるといったルートで感染する場合がありますので、石けんを使った手洗いやマスクによる防御が効果的です。

② バランスのとれた食事をしっかりと

栄養バランスのいい食事は、免疫力の低下を防ぎます。鼻やのどの粘膜を強化するといわれているビタミンAや、アミノ酸が豊富な動物性タンパク質も風邪予防には欠かせません。代謝を円滑にする働きがあるビタミン類の中でも、特にビタミンCは免疫の働きに欠かせません。

③ 温度と湿度のコントロールも大切です

空気が乾燥するとウイルスが活性化するのに対し、鼻やのどの粘膜は乾燥することによって防御機能が低下するので、ウイルスに感染しやすくなります。一般的に、湿度が50%を超えるとウイルスの生存率が下がるといわれているので、それよりも少し高い60~80%をキープしましょう。冬はエアコンなどで乾燥しやすいので、加湿器などを利用して湿度を上げましょう。洗濯物や濡れたタオルを室内に干すことも効果が望めます。

④ 十分な睡眠と適度な運動

睡眠不足は疲れやストレスを増やし、ウイルスへの抵抗力を落とすため風邪などの疾病を起こしやすくなります。次の日に疲れを残さないためにも、理想的な睡眠時間は1日6~7時間とされています。ウォーキングや水泳、筋肉トレーニングやヨガなどを適度な運動を行い、風邪に負けない体力と免疫力のアップを目指しましょう。

~11がつのレシピ



牛肉と春菊の炒め煮

材料 (2人分)

牛肉(こま切れ)180g
<下味> 酒 大さじ1 しょうゆ 大さじ1/2 片栗粉 小さじ1/2
玉ネギ 1/2個 春菊(菊菜) 1/2束
サラダ油 大さじ1
<調味料> みりん 大さじ3 しょうゆ 大さじ1

作り方

下準備

ボウルで<下味>の材料を合わせ、牛肉をからめる。玉ネギは幅1cmのくし切りにする。春菊は軸のかたい部分を切り落とし、長さ3cmに切る。<調味料>の材料を混ぜ合わせる

- フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、玉ネギをしんなりするまで炒める。
- 牛肉を加えて炒め合わせ、<調味料>、春菊を順に加えて煮からめ、器に盛る。

お掃除プチ裏技

⑦ 木製家具の汚れ落とし

家具の引き出し部分や取手部分は手あかや黒ズミが付いてしまいます。普段から手あかをクロスで乾拭きしておくといいんですが、毎日やらなくても時々、手で開ける所だけでも乾拭きしておくで大分違いますよ。

手あか等の汚れを取る時は住宅用の洗剤を薄めて雑巾に少し付けて汚れを取って乾拭きをするといいです。拭くと光沢が出る素材の家具は100均でも売っているマイクロファイバークロスで拭くとピッカピカになりますよ。



不動産情報

賃貸アパート



場所：高松市由良町
間取：2LDK
賃料：40,000円
共益費：4,000円
おすすめポイント!!
・駐車場2台無料
・24時間入パ-まで1km

賃貸一戸建て



場所：香川県善通寺市
間取：3DK
賃料：40,000円
駐車料：3,000円

おすすめポイント!!
・ペット可
・システムキッチン
・トイレ新品です



四国88箇所御朱印の旅

53番札所

須賀山 正智院 円明寺

(すがざんしょうちいん えんみょうじ)

所在地：愛媛県松山市和気町1-182
電話番号：089-978-1129



(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
34周年

エイシン

検索