

可能性がいっぱい！新しい事へ挑戦だ！！

早いもので、一番上の息子が中学生になりました。
1400gの未熟児で生まれた事を考えると、
よくここまで成長してくれたなど、うれしく思います。

小学校から続けている陸上を中学校でも続けるみたいなので、
また大会に行くのが楽しみです。

短距離競技が自分に合っているらしく、変わらずに100mを専門で
やっていくのかと思っていましたが、仮入部で砲丸投げに興味をもった
ようで、砲丸投げについて色々聞かされました。

ただ私も陸上をやっていたのですが、砲丸投げはやったことが
なく、気の利いた話をしあげられませんでした。
まだやるかはわかりませんが、新しい競技に挑戦するにしても
いままでどおり応援サポートしていきたいと思っています。

久野 浩太郎



2022年 5月号
テライ通信



今から始めよう！熱中症対策

最近暑い日が増えてきましたが、日焼け対策や熱中
症対策はされていますか？私は毎年夏以外でGWに熱
中症になります。まだ夏でないと気にせずバーベキュー
をしていたら、段々と体調が悪くなってしまい・・・。
それ以来、くせのようになる体質になってしまいました。

元々、ほとんど水分をとらないのですが、それではダメ
だと思い、今では、子供の試合2時間でもOS-1を持ち歩いて飲み、なる前にしっかりと
予防を心がけるようになりました。OS-1は熱中症になってから飲むものではなく、
そうならないように飲むのがいいそうです。暑くなる前からできる熱中症対策には、暑
さに強い体づくりをすることが大切らしく、食事や睡眠もですが、暑さに慣れることが良
いそうです。慣れるまで数日から2週間程度かかるそうなので、暑くなる前の今から
余裕をもって始めておくほうがいいですね。

今年こそ熱中症警戒アラート、そして天気予報ともならめっこしながら、熱中症に
ならないようにしたいです。

三宅 友加

暑さに負けない身体をつくる！

運動

●「ややきつい運
動」で血液量を増
やし汗をかける体
にする



入浴

●39~40℃の湯
船に5~10分間、
しっかり浸かる



水分・塩分補給

●基本的に1日に
1.2リットルの水分
を食事以外の飲
料で摂取する
●夏場は体内の塩
分濃度を下げない
よう心がける



ナスは、焼く・煮る・揚げる・煮物...あらゆる方法で調理する
ことができ、和洋中のジャンルを問わず、さまざまな食材と
も相性がよいというメリットがありますね。夏野菜の代表で
もあるナスを楽しみましょう。

歴史

原産地はインドで、有史以前から栽培されていたと考えられて
います。日本には7世紀から8世紀ごろに中国から伝わり、
奈良時代から食されていたと言われ、古文書には「天平勝宝
二年(750年)茄子進上」という日本最古の記録があるそう
です。また、平城京から出土した木簡には、高位の者への
進物にナスの粕漬けが贈られたとの記述があるそうですから、
もともとナスは貴重な野菜であったようです。その後、庶民
なじみのある野菜となったのは江戸時代からと言われています。



ナスと油=相性が良い

ナスは、さまざまな調理方法で楽しめますが、特に「油と
相性が良い」ことが知られています。ナスを調理する時
は、必ずと言ってよいほど灰汁抜きをしますのである種
の「えぐみ」を感じる野菜ですが、油で揚げたり、炒めたり
することで、えぐみがうまみに感じられるようになります。
ただし、ナスが油を吸収する率は大変高いので、油の
摂りすぎには注意したいものです。美味しいナス料理を
適量を意識しながら、味わいたいですね。

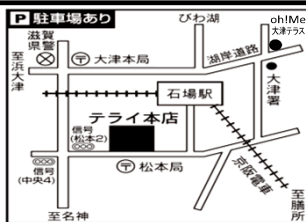


美味しく保存

冷蔵で保存する場合は、
表面に水気がついている場合はよく拭き取り、ひとつづつ
ラップに包んで、保存袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ入
れます。保存の目安は10日間ほどと言われています。
冷凍で保存する場合は、
乱切りや輪切りなど、使いやすい大きさにカットし、冷
凍用保存袋に入れて冷凍庫で保存します。保存の目安は
約1か月と言われています。
使うときは凍ったまま加熱調理をします。



Panasonic
さわやか♥ライフ
テライ 本店
TERAIDENKI
大津市松本2丁目11-17 ☎ 522-2532
FAX 524-3934



当店のホームページ、ブログをぜひご覧下さい。
スタッフ皆でせっせと更新中！

大津 テライ で、検索 🔍

<http://www.teraidenki.com/>

ホームページはコチラ



暮らしのお役立ち情報

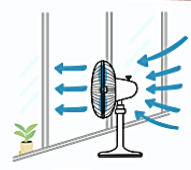
2022
5

「お部屋」「からだ」「食生活」の3ポイントで夏の準備！

— 5月5日は「立夏」 —

ちょっと早いけど **夏の準備をはじめよう!**

5月はずっと過ごしやすい時期のひとつですね！
6月はジメジメとした季節、そのあとはあつという間に
厳しい夏がやってきます。
近年は5月も気温が上昇傾向。いまのうちから
夏の準備を！



換気で
お部屋を
リフレッシュ

5月は換気がしやすいシーズン。換気には有害物質を追い出し、酸素濃度を上げる効果もあります。扇風機などつつかうとより効果的。

からだづくりを
おうちの中で！

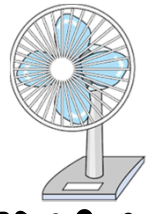
換気と同時に、お部屋の整理もやってみては？
家族みんなで体を動かすきっかけにもなりますね！



五月病を防ぐ
食生活

連休後に心身のリズムが崩れたりしたときには、大豆製品を多く摂りましょう。睡眠や心の安定にも大切なセロトニンの摂取を助けます！

「扇風機活用法」



そろそろ扇風機が活躍する季節になってきました。最近には色々な種類がでてるので、どれがいいのが悩みますよね。そこで扇風機の特長をまとめてみました！

扇風機の形は大きく分けて4タイプ そのおリビング扇のモーターには2種類あります。

	リビング扇		タワーファン	エアマルチプライヤー (羽根なしタイプ)	サーキュレーター
	ACモーター	DCモーター			
特長	軽くてお値段が手頃	風量を細かく調整できるので寒くなりにくい	場所をとらないインテリア性が高い	高額になりがちですがほとんどがヒーター・扇風機の機能があるので年中使える。羽根がないので、子供にも安心	部屋の空気を循環させる 年中使える
静音性	やや大きい	静か	大きい	音がほとんどない	大きい
電気代 1時間あたり	約1.08円	約0.6円	約1.3円	約1.8円	約0.68円
適している 使い方	どこでもOK!!	自分好みの風量に設定できるので寒くなりにくい。寝室にも適している。	省スペースなので洗面所や台所などがGood!!	スタイリッシュなのでインテリアとしても人気が高い	エアコンの風を遠くまで届けるので併用がおすすめ!

イラストはイメージです

参考にして下さいね。※商品・メーカーによって数値は前後します

寺居かおり