## 三通信住まいのお役立ち情報 2021年8月号

Smart House 2366

でご近年は恒例ともなってきた、たいべん暑い夏が到来しました。また、水害が起ごり始め、 心配な季節でもあります。また、新型コロナワクチン接種もかなり幅広い年齢層で受けられるように なってきました。☆、健康を最優先で… 住まいのお役立ち情報は皆様の安全でより良い暮らしを応援します。

#### 



根強いトレンドが続く西海岸風インテリア。

ミッドセンチュリー風 のチェアや、ブラック アイアンに古材風木材 の天板を使ったカフェ テーブルなどが雰囲気 が出ています。

デニム素材や星条旗、 英字の雑貨などが アメリカンチックな 印象を作り上げていま す。

ブルーやネイビーなど を基調とした、見るか らに涼しげな色は、 暑い夏も元気に過ごし やすくしてくれそう です。



#### ナチュラルオンナチュラル。

流木インテリアは海風をも 運んできてくれそうなイメージ。 ちょっと写真では見づらいで すが、吊るした流木の間には 電球があって、暗いお部屋の 中ではとてもムーディーに なるんですよ。



#### サーフボードひとつ。

何も難しいことはない。 サーフボードひとつ置くだけ でぐっと潮感を底上げ。 壁にかけても、立てかけても。 ネイティブ柄の敷物もクール です。



#### 陽が透けるパームツリー。

西海岸スタイルの象徴の木。 お手入れが難しそうだなと思っ たら、パームツリーの シルエットステッカーを壁に 貼ってもいいかも。 星はアメリカンモチーフでも

星はアメリカンモチーフでも あり、ヒトデっぽくもある 夏にぴったりの雑貨。



#### 海の写真を壁に。

窓の向こうに海が見える錯覚にもなれる…? たくさんの植物と海の写真、 白木のテクスチャが雰囲気ですね。他にも、「ロンハーマン風 インテリア」等でネットを検索すると、素敵な海インテリアがいっぱい出てきます! 新型コロナワクチン接種対象年齢が拡大し、そろそろ大勢の方が接種の機会を得られようとしています。2回めの接種 の後に、副反応が現れやすいという報告も話題になっていますが、対処の方法も明確になり予後も順調な方が多数です。 心配な方はお住まいの地域の相談先などにご連絡をとるなどをして不安解消することをおすすめいたします。

### ワクチンを受けた後は、

## 15分以上は接種会場で 座って様子をみてください。。

#### お待ちの間も、感染対策をお願いします。

(マスクをする、隣の人と距離をとる、会話を控えるなど)

※過去にアナフィラキシーを含む、重いアレルギー症状を起こしたことがある方や、採血等で 気分が悪くなったり、失神等を起こしたことがある方は、30分ほどお待ちください。



# 接種日当日

#### 接種後、すぐに現れる可能性のある症状について

アナフィラキシー

·薬や食物が体に入ってから、短時間で起こることのあるアレルギー反応です。 ・じんま疹などの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、息苦しさなどの呼吸器症状 が、急に起こります。血圧低下や意識レベルの低下(呼びかけに反応しない)を伴う場 合をアナフィラキシーショックと呼びます。

・起こることは極めてまれですが、接種後にもしアナフィラキシーが起こっても、すぐに 対応が可能なよう、ワクチンの接種会場や医療機関では、医薬品などの準備をしてい ます。

血管迷走神経反射

・ワクチン接種に対する緊張や、強い痛みをきっかけに、立ちくらみがしたり、血の気 が引いて時に気を失うことがあります。

・誰にでも起こる可能性がある体の反応で、通常、横になって休めば自然に回復します。 ・倒れてケガをしないように、背もたれのある椅子に座って様子をみてください。

ワクチンを受けた日 の注意点

- ○通常の生活は問題ありませんが、激しい運動や過度の飲酒等は 控えてください。
- ○接種部位は清潔に保ちましょう。接種当日の入浴は問題ありませんが、 注射した部分は強くこすらないようにしましょう。

#### 接種後、数日以内に現れる可能性のある症状について

発現割合	症状	
	コミナティ(ファイザー社)	モデルナ(武田薬品)
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛	接種部位の痛み、疲労、頭痛、筋肉痛
10-50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、 接種部位の腫れ	関節痛、悪寒、吐き気・嘔吐、リンパ節症、 発熱、接種部位の腫れ、発赤・紅斑
1-10%	吐き気、嘔吐	接種後7日目以降の接種部位の痛みなど (接種部位の痛みや腫れ、紅斑)
	※コミナティ添付文書より改編	※COVID-19ワクチンモデルナ(武田薬品)添付文書より

- ○接種直後よりも翌日に痛みを感じている方が多いです。
- ○これらの症状の大部分は、接種後数日以内に回復しています。
- ○疲労や関節痛、発熱など、1回目より2回目の方が、頻度が高くなる症状もあります。

### 簡単&オシャレ☆ひとくち焼肉トマトカップ

#### 作り方



牛肉は小さく切り、焼き肉のタレで炒めて火を通しさます。





くりぬいた後のトマトは炒め物に使ってください。

トマトは上を切り落とし、中身をくりぬく。



リーフレタスを小さく切ってトマトに敷き、

1の牛肉を詰め、お好みでわさびをのせる。



マヨネーズでお皿をデコレーションして、 その上に3を並べて出来上がり。



材料 (約8個分)

一口サイズのトマト 8個

牛肉の切り落とし 120g

市販の焼き肉のタレ 大さじ2

リーフレタス

わさび 適量

マヨネーズ 適量



#### 材料 (1人分)

ベーコン 1.5枚

クレソン(他の葉野菜でもOK)5枝

トマト 50g

A

┌卵 2個

|牛乳 大さじ1

|ミツカン「味ぽん」 大さじ1

└粗挽き黒胡椒 適量

バター 大さじ1/2

ミツカン「味ぽん」 小さじ1

### 彩り野菜の味ぽんスクランブル

#### 作り方



ベーコンは5mm幅に切る。トマトは種を取り除き粗く刻む。 クレソンは茎と葉に分け茎は斜め切りに、葉はざく切りにする。



ボウルにAを入れよくかき混ぜる。



バターを熱したフライパンで ベーコン→トマト→クレソンの茎→クレソンの葉を順に炒め、 火が通ったら2の卵液を流し入れ、木べらなどを使って大きくかき混ぜ、

固まってきたら味ぽん小さじ1をふりかけ火を止めて出来上がり。



適量



## いるいる雑学!









#### → 納豆に正しい食べ方があった?!

炊きたてご飯に納豆をのせて…は実はNGだった?! その食べ方は、せっかくの納豆の栄養を壊しているかもしれません。 安くて健康に良い納豆のせっかくの栄養、損なわずにいただけるポイントをまとめました。

### → 納豆の栄養を壊さないために~4つの「ナイ」

#### · 対々のご飯の上にのせて食べナイ

加熱すると、納豆に含まれるナットウキナーゼという酵素が破壊されてしまいます。ナットウキナーゼには血液をサラサラにする大事な効果があります。この恩恵を得るためには、ご飯と納豆を別々に分けた状態で食べるのが良いそうです。

#### '⇒ 生卵の白身と一緒に食べナイ

じつは、納豆と生卵の白身は食べ合わせが悪い食材。

納豆に含まれるビオチンという水溶性ビタミンには、皮膚や髪を美しくする効果があるのですが、このビオチンの効果を妨げるのが、生卵の白身に含まれるアビジンというたんぱく質。

卵と一緒に食べたい時には半熟卵にする等して、加熱した状態の卵を 使うと良いですね。

#### ▽タレを入れてから混ぜナイ

先にタレを入れてしまうと納豆の粘り気が少なくなりますよね。 すると、多くの栄養素の効果を引き出しにくくなってしまうのです。 先に納豆を混ぜてから、タレをかけましょう。

#### ☆冷蔵庫から出してすぐ食ベナイ

冷蔵庫で低温になった状態では、納豆菌は眠っています。 効果を発揮させるためには、20分ほど常温に放置してから!





#### → 納豆でネバネバヌルヌルのお皿の洗い方

納豆を食べ終わったあとの、ネバネバの付いたお皿。 うっかりスポンジを使ってしまうとスポンジが大変なことに。 しかしこのネバネバは水溶性なので、30分間~1時間ほどお皿に水 をためてから水道の水圧で洗い流せば、かなり落ちやすくなっていま す。これだけでも、スポンジに付く粘りはぜんぜん違います。 もっと早く落としたかったい場合には水のかわりにお湯を。

さらにさらに早く落としたい場合には、水がお湯をためたお皿にお酢を少したらします。お酢は何と、ネバネバ&ぬるぬるを断ち切ってくれるのです。軽くかきまぜて少し漬け置いていある間に、他のお皿を洗ってしまえば、みずですね。

健康で、後片付けも楽ちんな納豆ライフを!

発行店 情報

