



2月の花  
梅

29年度2月号 No.6 (JA筑紫HPでもご覧いただけます)  
JA筑紫山田支店 TEL 092-501-6111 (作成者:近藤)

新年あけましておめでとうございます  
今年もよろしくお祈りします

2018年が始まり1ヶ月以上経ちましたね。年末年始は、みなさまどうお過ごしになりましたか? 少しは落ち着きましたでしょうか。2月に入り寒さが一層きびしくなりましたね。風邪を引きやすいこの季節時にご注意ください。

そこで、冬に多い病気や事故の予防など元気に過ごすためのポイントをご紹介します♡

# 1★インフルエンザ

今年は、A、B型のインフルエンザが流行しています。外出後の「手洗いうがい」は予防の基本です。また、バランスの良い食事や休養で免疫力を高めましょう!更に室内は加湿器などで適度な湿度を保ちましょう。少しでも風邪かなと思ったら早めに病院へ行きましょう。

正しいマスクの着用



鼻と口の両方を確実に覆う



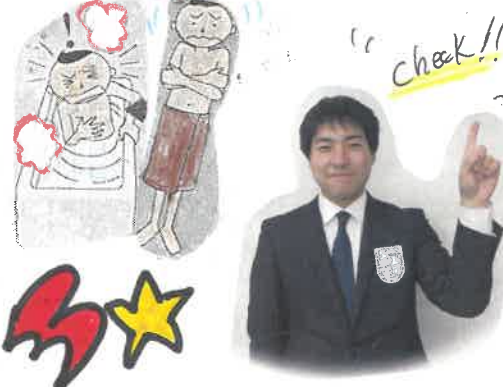
ゴム紐を耳にかける



隙間がないよう鼻まで覆う

人にうつさない! 人からもらわないために!!

# 2★冬に注意!! ヒートショック



## 冬の脱水

「ヒートショック」とは、急激な温度変化によって血圧が上昇、下降したりすることで起こる健康被害です。特に冬場は、浴室やトイレなど注意する場面が多くあります。

### 予防策

1. 脱衣所と浴室を温める(シャワー等を使って浴室をあたためる)
2. 熱いお湯に長湯しない(のぼせて転倒の恐れあり)
3. 浴槽から出る時はゆっくりと!(消費者庁も注意喚起中)

冬は、空気の乾燥により水分が失われやすい(せに喉が温まにくいなどの理由で夏場に比べると摂取量が低下することで、日常的に脱水のリスクにさらされています。日常的な脱水予防としては、自湯などの飲料を意識して摂ることが大切です。また、大量に汗をかいた時などは、スポーツドリンクを摂ると効果的です。脱水症は、特に小児高齢者になりやすいため充分気をつけましょう

# ～寒い季節を乗り切ろう! 免疫カマンプレシロ☆～

牡蠣とレモンで作る肉味噌



### 材料

- かき... 適量
- 片栗粉... 小さじ3
- オリーブオイル... 大さじ1
- 白ねぎ... 適量
- A. しゅうゆ... 大1
- A. レモン汁... 大1
- A. さとう... 小1
- A. しょうが... 適量
- A. にんにく... 適量
- A. 鷹の爪... 適量
- 大根おろし... 適量
- 小ねぎ... 適量

### 作り方

1. かきは、片栗粉をまぶしなじませた後流水で洗い、その後しっかり水気をとる。
2. 1に片栗粉をまぶし、オリーブオイルで揚げ焼きする。フライパンの空いた所で白ねぎを焼く。
3. Aの調味料を容器に入れ、レンジで20秒加熱
4. 2を3に漬けておく。
5. 器に4を盛り、大根おろしと小ねぎを散らせば完成!!!!

# おしらせ★

平成29年度確定申告の日程が決まりました。

日時... 2月14日 午前9時～午後4時

会場... 大野城支店

何かありましたらお気軽にお電話ください!!



### 編集日記

こんにちは!!  
2月に入り大雪波が先日まじったが、凍結などで転倒したりしてませんか? 気は、こけてました。さて、支店たよりでも載せましたか? インフルエンザの流行がすごいですね。私の子供は年末年始でかかってしまい家族全員寝正月になりました。みなさんも体調管理にはお気を付けてください!! 私も免疫カマンプレシロを飲んで頑張ります!!

近藤