

令和3年
6月号

緑風会薬局だより

今月のテーマ

「身近に潜むカビ」

NO.47



雨の日の洗濯物、「生乾きの臭いがする…」なんて経験はありませんか？
この匂いの原因が、実は**カビ**なんです。

カビが原因となる疾患	対策・予防
夏型過敏性肺炎	・ 掃除や換気を行う。 ・ 湿気がこもらないようにする。
皮膚炎（マラセチア毛包炎）	・ 肌を清潔に保つ。 ・ 食生活や睡眠の質を正し、免疫力を上げる。
アレルギー性鼻炎（アルテルナリア）	・ 結露しがちな場所を掃除する。
水虫（白癬菌）	・ 同じ靴を毎日使用しない。 ・ 吸湿性の良い靴下を履く。
シックハウス症候群	・ カビ・ダニ発生の原因を改善する。 ・ 化学物質対策を行う。

カビ、発生してない？簡単セルフチェック！

- ☐ 換気をする際に対角線上に空気が流れていない
- ☐ 1日中閉め切っていることが多い
- ☐ 観葉植物を複数置いている
- ☐ 部屋干しをすることが多い
- ☐ クロス（壁紙）にめくれや剥がれがある
- ☐ 炊事が終わるとすぐに換気扇を切っている
- ☐ 鍋ものをする時や湯沸器を使う時、換気扇を回していない
- ☐ 暖房や冷房の使用により、部屋毎の温度差が大きい

一つでも当てはまれば
生活環境を
見直してみましょう

カビの駆除ー基本4カ条ー

1. カビの『除去』
2. カビが生えた場所の『乾燥』
3. カビが生えた場所の『消毒』
4. 消毒した場所の『乾燥』

■緑風会薬局

（広島市南区出汐1丁目4-3） TEL (082) 256-7171 FAX (082) 256-7181

■2階緑風会健康ステーション TEL (082) 256-7172 FAX(082) 256-7176

■緑風会薬局 日赤病院前店

（広島市中区千田町1丁目9-2） TEL (082) 567-4910 FAX (082) 567-4911



6月
レシピ

「作り置きおかず きぬさやのきんぴら」



きぬさやをたくさん頂いた
ので、作り置きおかずとして
作ってみました。

材料

きぬさや	150 g
人参	1/4本 (約50 g)
ツナ缶	1缶 (70 g)
花かつお	1袋
しょうゆ	大さじ 1 と 1/2
砂糖	大さじ 1/2
酒	大さじ 1
ごま油	大さじ 1



作り方

- ① きぬさやのすじをとる
- ② すじをとったきぬさやを斜めに千切りし、人参も千切りする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、人参ときぬさやをさっと炒め、ツナ缶と調味料を入れてさらに炒める。
- ④ 水分がとんだら火をとめて、花かつおを混ぜたら出来上がり
- ⑤ 粗熱をとって保存容器にいれて副食の1品としてやお弁当の一品に・・・

煮物の添えや彩りだけのイメージのきぬさやですが、さやごと食べるため、**ビタミンC**や**βカロテン**も豊富です。また、この時期のえんどう類の一つスナップエンドウもパリッとした食感があり、サラダや炒めても美味しい食材です。



もう1品

「スナップエンドウの肉巻き」

カレーソースやタルタルソースなど
好きなディップをつけたり、レモンをかけて・・・
子供でも大人のお酒のあてにもOK



6月の旬の食材



ズッキーニ



トマト



山椒の実



にら



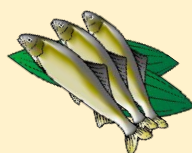
梅



びわ



さくらんぼ



鮎