



今月のテーマ

## 夏のお部屋を快適に



熱中症の発生場所で一番多いのは、住居です。体調を整え、こまめに水分補給した上で、エアコン等を上手に活用し、お部屋を少しでも快適にしましょう。



### 直射日光を遮断する

夏の屋外から室内に侵入する熱の約70%が窓から入ってきています。カーテンを閉めて窓からの熱をシャットアウトしましょう。



### 空気を「上」に循環させる

冷たい空気は下におりる性質があります。扇風機やサーキュレーターで上向きに風を回し、冷たい空気を循環させましょう。



### 除湿で体感温度を下げる

温度を下げてもお部屋が涼しくならない時は、除湿機能を使って湿度を下げましょう。

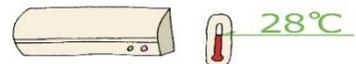
夏の室内で快適な湿度は40～60%、70%以上になると要注意です。



涼

日中30分程度の外出であれば、つけたままにしておく方が電気代がお得です。

室内計を設置しておきましょう



環境省では「冷房時の室温28℃」を呼び掛けていますが、

## 冷房時の室温28℃ ≠ エアコンの設定28℃

と、あくまでも部屋の温度としての目安ということです。健康を第一に無理のない範囲で室温の管理を行いましょう。



■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



# 夏野菜のキーマカレー



## 材料 (4人分)

合いびき肉	300 g
玉ねぎ	1/2個
茄子	2本
ピーマン	2個
トマト缶	1/2缶
水	300ml
おろし生姜	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
カレールー	4個
お好みで温泉卵や目玉焼き	

暑い時こそスパイスの効いたカレーを食べて乗り切りましょう。普通のカレーより時短で野菜もたっぷり食べられます。



## 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りに、茄子、ピーマンは1cm角のコロコロにカットする。
- ② フライパンに油をひき、生姜、にんにくを入れて炒め、この中に玉ねぎを入れて、透明になるまで炒める。
- ③ ひき肉を炒め、茄子、ピーマンを炒めてトマト缶、水を入れて蓋をして煮る。(パプリカやざく切りトマトをいれてもOK)
- ④ 一旦、火を止めてルーを入れてとかし、再度火をつけて煮詰めて(水分がなくなるくらい) 出来上がり。  
ご飯にのせて、お好みで目玉焼きや温泉卵をのせてどうぞ・・・



## おくらとみょうがの豆腐あえ

### 材料 (2人分)

おくら	1袋 (5~6本)
みょうが	1個
塩昆布	小さじ1
豆腐	1/2丁
めんつゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1
ごま	少々

### 作り方

- ① 豆腐をキッチンペーパーで水切りしておく。
- ② おくらのガクをとり、塩をふって板ずりをする。
- ③ 沸騰した鍋に①を入れてさっと茹でる。
- ④ おくらを乱切り、みょうがを千切りに切る。
- ⑤ ボールにめんつゆ、ごま油をいれよく混ぜ、①の豆腐を入れ混ぜる。
- ⑥ ⑤におくら、みょうが、塩昆布をいれてまぜ、ごまをふったら出来上がり。

