

2月号

こしる便り

～ 今月の特集～

- ・リフォーム展示会のご案内
- ・スタッフボイス
- ・感染性胃腸炎(ノロウイルス)
- ・食レポINさいき
- ・お酢1本でできる暮らしの知恵
- ・おそうじのコツ ～みかんの皮を使ったお掃除方法～
- ・今月のイチオシ商品「サティスGタイプリトレ」

今月の話題

リフォーム展示会

3/18(土)・19(日)

AM10:00～PM5:00



塗装

和室から
洋室へ

床の
貼り替え

実際の工事内容を
現地でお見せします。

OB様対象
ビンゴ大会開催!!

開催時間…
12:00より

★ お気軽にご来場ください ★

小代築炉工業株式会社
京セラソーラーFC大分中央
〒870-0126 大分市大字横尾3733-1

お問い合わせは ☎ 0120-928-147



STAFF VOICE

★デトックススープで健康に★

みなさんこんにちは、Aです!!!

今年、私にとって一発目のスタッフボイスです!!!

今年もよろしくお願ひ致します(^ ^)

今回は、私が数年前から始めたデトックススープについてです☆

冬になり、寒いからと体を動かさなくなる人も多いと思います。

温かいものが恋しくなる季節でもあります☆

ちょっと体重が増えたなと思ったらスープでデトックスしてみても…(^ ^)

野菜を一度にたくさん摂れる上に低カロリーと、メリットがいっぱいです☆

デトックスとは…体に溜まってしまっているゴミを出すことです!!!

私は、昼食をデトックススープにしています☆

朝温めて、保温可能容器に入れれば

昼にはまだまだ温かいので美味しいです(^ ^)

私が続けて効果を感じるのは…

味覚が少し薄味になったことや、食べ過ぎても大幅に体重が

増える事がなくなりました!!!

週末食べすぎたなと思っても週明けにはスープで調整できるので

私にはあってるなと思います(^o^)

個人個人効果は違うと思いますが、

興味のある方は試してみてください(^-^*)/

大きめの鍋に水を入れ、そこに材料を入れて煮るだけです!!!

材料：●白菜 or キャベツ 4分の1
●ニンジン 小1本 ●しめじ 1袋
●タマネギ 大1個
●ウィンナー 適量 (好きなだけ)
●固形コンソメ 2個 ●トマト缶 1缶
●塩コショウ 適量

※その他…椎茸やセロリなど好きな野菜でOK♪
トマト味に飽きたら中華スープの素なども



健康生活

●●● 感染性胃腸炎(ノロウイルス) ●●●

感染性胃腸炎とは、多種多様な原因によるものを包含する症候群名です。冬季になると患者発生数が増加します。

大半はノロウイルスやロタウイルス等のウイルス感染を原因とするものであると推測されています。

そこで今回はノロウイルスについて調べてみました。



《症状》

主な症状は、吐き気、嘔吐及び下痢です。通常は便に血液は混じりません。あまり高い熱とならないことが多いです。小児では嘔吐が多く、嘔吐・下痢は1日数回からひどい時には10回以上の時もあります。感染してから発病するまでの「潜伏期間」は1~2日と他の感染症と比較して短い方であり、症状の持続する期間も数時間~数日(平均1~2日)と比較的短期間です。

《治療》

特效薬はありません。症状の持続する期間は短いですが、その間に脱水にならないように、できる限り水分の補給をすることが1番大切です。抗菌薬は効果がありません。下痢の期間を遷延させることがあるので、ノロウイルス感染症に対しては通常は使用しません。その他は吐き気止めや整腸剤などの薬を使用する対症療法が一般的です。下痢が長引く場合には下痢止めの薬を投与することもあります。最初から用いるべきではありません。

《感染経路》

以前は、食中毒としての経口感染がよく知られていましたが、患者や無症状病原体保有者との直接もしくは間接的接触による接触感染や、患者の嘔吐物や下痢便を介した飛沫感染等のヒト-ヒト感染があります。その感染力は非常に強いものです。乳幼児の集団生活施設である保育所や幼稚園、小児の集団生活施設である小学校等においては、これら接触感染や飛沫感染等により、集団発生が繰り返されてきているものと推察されます。

《予防方法》

ノロウイルスにはワクチンもなく、その感染を防ぐことは簡単ではありません。そして特に子ども達や高齢者には簡単に感染して発病します。最も重要で、効果的な予防方法は「流水・石けんによる手洗い」ですが、他にも様々な注意すべきことがあります。以下、一般的な予防方法をあげてみました。



【1】調理と配膳に関して

- ・調理の前と後で流水・石けん(液体石けん)による手洗いをしっかりと行うこと。
- ・貝類をその内蔵を含んだままで加熱調理する際には十分に加熱して調理し、貝類を調理したまな板や包丁はすぐに熱湯消毒すること。
- ・食事を配膳する際にも手洗いをすることが勧められる。特に自分が下痢や吐き気がある場合は必ず行う。

【2】嘔吐物・下痢便の処理

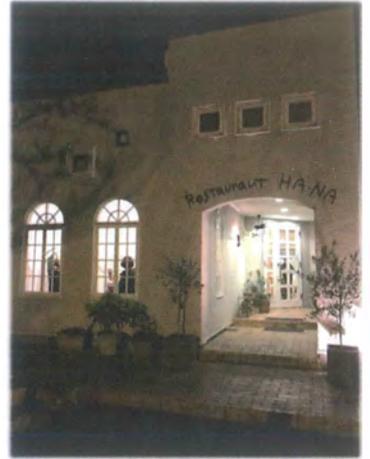
- ・マスク・手袋をしっかりと着用し、雑巾・タオル等で吐物・下痢便をしっかりとふき取ってください。
- ・ふき取った雑巾・タオルは、ビニール袋に入れて密封し、捨てることをお勧めします。
- ・うすめた塩素系消毒剤で嘔吐物や下痢便のあった場所を中心に広めに消毒してください。(素手で行わずに手袋を用いましょう。)
- ・汚れた衣類などをそのまま洗濯機で他の衣類と一緒に洗うと、ウイルスが付着してしまいます。マスクと手袋をした上でバケツやたらいなどでまず水洗いし、更に塩素系消毒剤で消毒することをお勧めします。



食レポ IN さいき

★第21弾は佐伯市のレストランをご紹介します★ 「レストラン 花」

手作りにこだわった飾らないおいしさ…
「おいしい」の為に素材選びからこだわっています。
手作りの生地がモチモチで美味しい、大人気の
『ハナピザ』から、お手軽な定食・佐賀牛ステーキ
まであります。小さいお子様連れにもおススメ☆
ずっと通い続けたいくなるお店です。



▼ハナピザ 1,297円(税抜)



♡ピザはテイクアウトも可能です。
冷凍ピザもあります。♡

▼とんかつ 950円(税抜)



アクセス
大分県佐伯市大字堅田泥谷5990
TEL 0972-24-0063
営業時間 11:00~15:00
(L.O 14:00)
17:00~22:00
(L.O 21:00)
定休日 毎週月曜と火曜は隔週で休業
(祝祭日の場合は営業)

知って得する！?〇〇のお役立ち情報 ～お酢1本で出来る暮らしの知恵～

今回の〇〇は
「お酢」

料理での利用法

- **ビタミンCの破壊を防ぐ**
大根おろし、ジュースなどに適量の酢を加えます。
- **ご飯を日持ちさせる**
米2合に大さじ1杯の米酢を入れてご飯を炊くと、夏場でも傷みにくく長持ちし、お弁当にも重宝します。ご飯に酢の味は全くせず、ふっくら炊きあがります。
- **手についたごぼう、ズイキのアクをとる**
強いアクは石けんでも中々落ちにくいものですが酢で洗うと落としやすいです。
- **昆布をやわらかくする**
酢を少量入れて煮ると、やわらかくなります。
- **そうめん、ラーメンをさっぱり食べる**
そうめんのつけ汁やラーメンのスープに酢を入れるとさっぱり美味しく食べられます。
- **サバ、イワシなどの臭いを消す**
煮付けの仕上げに酢を少々入れると、生臭みが消えます。
- **煮干しのカビ臭をとる**
煮干しにカビができたとき、酢を噴霧して陰干しにするとカビ臭さがとれます。
- **ゆで卵の白身の流れ止めに**
ゆで卵を作るときに酢を少量加えると、卵が破れても白身が流れ出にくく、殻がむきやすくなります。
- **野菜を白くする、アクをとる**
れんこん、うど、ごぼう、山芋は、水カップ1に酢小さじ1の酢水にさらします。浸す時間は、香りや栄養分が抜けないように「切るはしから切り終わるまで」の短時間にします。
- **野菜のぬめりを取る**
里芋、山芋のぬめりを取るには、水に少量の酢を加えて下茹でします。

暮らしでの利用法

- **ガラス食器の汚れをとる**
曇った汚れには、粗塩大さじ2に酢大さじ1/2を混ぜたもので磨くと、驚くほど汚れが落ち、ピカピカに光ります。洗いに酢を入れて洗うだけでもツヤが出てキレイに。
- **陶器の汚れをとる**
粗塩大さじ2に酢大さじ1/2を混ぜたもので磨くと、茶碗や急須の茶渋がきれいに落ちます。
- **革製品の汚れを落とす**
酢につけた布で拭くと、きれいになります。
- **排水管のつまりをとる**
一握りの重曹と1/2カップの酢を排水管に注いでから水を流します。
- **染色の色止めに**
酢を入れた水で仕上げ洗いをすると、色止めになります。
- **里芋や山芋の痒みをとる**
里芋や山芋をさわって痒くなったときは、手に酢を擦り込んで洗うとやわらぎます。
- **量の汚れをとる**
酢を少量入れた水に雑巾を固く絞って拭くと、汚れが落ちます。



K様邸新築工事



工事をさせて
いただきました。
ありがとうございます。

素敵な二世帯住宅が
完成しました☆☆

第18弾 おそうじのコツ ～みかんの皮を使った掃除方法～

1. 食べ終わったみかんの皮を使用します。
片手いっぱいにつかめるくらいの量をお鍋に入れます。ひたひたになるくらいの水を入れて沸騰させ、10分ほど弱火で煮込みます。
2. お鍋の粗熱が取れたら、煮汁をバケツに移します。
※この時、部屋中にみかんの爽やかな香りが広がって癒し効果にも繋がります。

～実践～

○ガスコンロ周りをみかんの皮で掃除します○

コンロを使った後、キレイに拭いているつもりでも、見えない拭き残しが結構あります。雑巾に「みかん皮煮汁」を含ませ力を入れず、軽く拭き上げます。トースターとして使用しているグリルがある場合は、さっと水でゴミを流し、ここにもみかんの皮を入れ、しっかり設置し直し、グリルに火を入れ、少し煮込んで粗熱を取ります。

○レンジをみかんの皮を使って掃除します○

(ガスコンロの周りを待っている間に…)
煮汁を取る時に使用した、たっぷり水分を吸った、みかんの皮をさらに”再利用”してレンジの汚れも取ってしましましょう。

ターンテーブルがある場合は、取り出し、これは普通に台所用洗剤とスポンジで洗います。再利用みかん皮を適量撒いたら、様子を見ながら1分程レンジをチンします。リモネンを含んだ蒸気がレンジの中いっぱいこもるので、フタを開け、キッチンペーパーで水滴を拭き取ると、あっという間に汚れが落ちてくれます。※熱と蒸気が充満している間に一気に汚れを拭きあげるのがコツです。

冬と言えば、みかんですね！！
みかんの皮を使ってレンジの中やコンロ周りの頑固な油汚れを落とす方法があります☆
みかんを食べる機会も多いと思いますのでぜひ試してみてください★

今月のイチオシ商品 SATIS サティスGタイプトイレ



◆キレイ機能



◆お掃除ラクラク



◆停電対応



◆フルオート便座・ほのかライト



◆気になるにおいを取り除く



◆しっかりエコ



**OB様限定価格で
ご提供致します!!**
※詳細はお問合せ下さい。

◆シンプルデザイン



◆スマートフォン対応



発行元 小代築炉工業株式会社 〒879-2458

<http://www.koshiro.co.jp/> 大分県津久見市入船西町21-1

TEL:0972-82-4155
FAX:0972-82-5280

