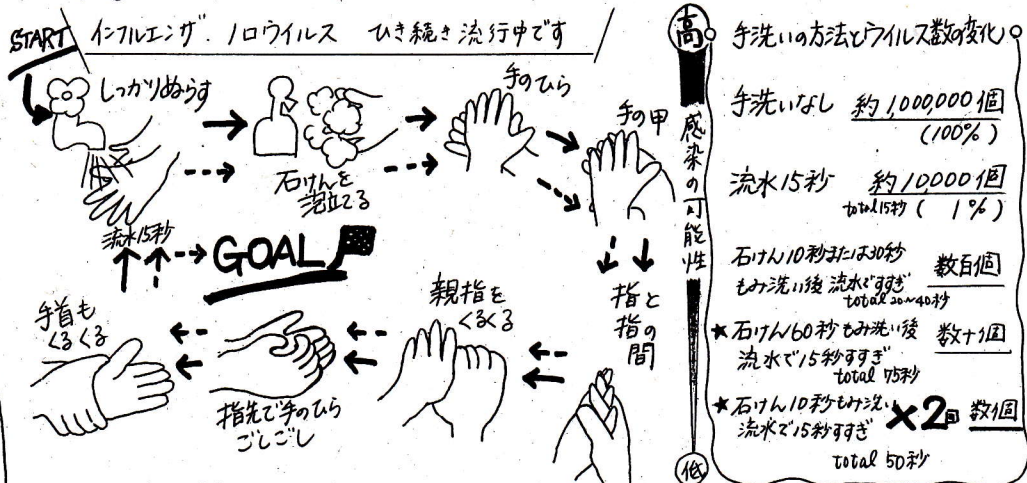


# 1月に掲載した手洗いの資料です

## ざっと2回! 効果的な手洗い。



この方法で手洗いを行って見たところ、時間がかかりすぎることはよくありません。

外出して家に戻った時、食事やおやつを食べる前、トイレの後、ドアノブを触る前、調理前、生鮮食品に触れた後等、適宜洗いましょう。

## ～手洗いをどわだけきちんと行うかが予防のためには重要です～

作ってみよう。レンジで調理。

たれ豚もやし

まな板、包丁は肉専用で、野菜と分けて。肉の処理が終わったら、道具はよく洗って。

Syunkon カズゴはん レンジでむと! 発色レシピ 料理コラムニスト 山本ゆり より 宝島社

### <材料(2人分)>

- 豚バラ薄切り肉または豚こま切れ肉 ... 150g
- 片栗粉 ... 小匙1
- A (しょうゆ ... 大匙1/2, 焼き肉のたれ ... 大匙2, 塩、こしょう ... 少々)
- もやし ... 1袋(200g)
- あれば粗びき黒こしょう、万能ねぎの小口切り ... 少々

### <作り方>

- 豚肉は食べやすく切り片栗粉をまぶす。耐熱容器にAを入れて混ぜ、豚肉とからめ、もよおさせる。(もやしは、もやしが入るくらいにほろもやしは、上手にのせてください)
- ラップをふんわりとかけ電子レンジで4~5分加熱しよく混ぜる。肉が生じれば混ぜながら加熱する。

小学生の頃にラジオ体操を行っていた覚えていますか?

ラジオ体操を、メリハリつけてきっちりやると、けっこう良い運動になります。

全身を使った動き。上肢、下肢の動き、前屈、後屈、ひねり、屈伸など様々な関節運動が含まれていて、第一体操、第二体操の動きの中には、肩こりの改善、呼吸機能の促進、消化器の働き改善、腰痛の予防へのアプローチが含まれているそうです。

3 器に盛り、あれば黒こしょう、万能ねぎをふり。

火は使わないので、やかんに気がつかない。

豚肉などの加熱は、しっかりと。

体を動かす機会がずいぶん減ってしまった人、もし体を動かす方法が見つからなければ、ラジオ体操をやってみませんか? 身体のすみ(心臓から遠い部分)からほぐしていき、全身の血行を良くすることをイメージして、1つ1つの動きを行ってみてください。久しぶりの運動に息が上がりますよ。

指先までしっかりと伸ばす。  
呼吸しながら行う。  
動かしている筋に集中して行う