

コロナ禍での自分でできる花粉症対策

★外出時

鼻をかむ前に手指消毒を徹底します。サングラスやメガネ、マスクを着用します。通常のメガネでは約40%減の効果があります。カバー付きのメガネでは約65%減の効果があります。マスクは約3分で1～6分の1ほど減で、インナーマスクも効果的です。また綿や化繊など凸凹の少ない素材の衣類で花粉の付着を抑えます。帽子や手袋も効果的です。



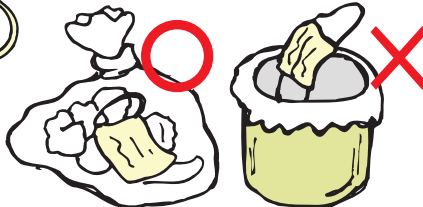
★帰宅時

衣類や髪をよく払って家に入ります。手洗いや洗顔やうがいをしてから鼻をかみます。



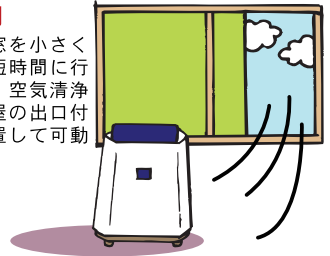
★マスクの予備は多めに ゴミ袋も携帯を

花粉シーズンには花粉症の咳きやくしゃみでいつもよりマスクが汚れてしまう可能性も。マスクは多めに携帯しましょう。また使用済みのマスクやティッシュを入れる袋もバッグの中に持つといいですね。



★室内

換気は窓を小さく開けて短時間に行います。空気清浄機は部屋の出口付近に設置して可動します。



★使用済みのマスクや ティッシュがコロナ感染の リスクになります

花粉の飛散と共に使用量が増えるマスクやティッシュを人に触れる場所に置くとコロナの感染になります。周囲の人のリスクを高めないように心掛けて下さい。今シーズンはオフィスや公共の場でのエチケットに充分意識を高めて下さい。



今回の
数独／ナンバープレースです。

			4				3
		7	1				5
		3		2		7	
	8		9				6
2		9	8	1	6	3	5
	1				5		8
		1		8		6	
	4				2	5	
	9			5			

(ルール)

タテ列の9マスと、ヨコ列の9マスに、1～9の数字が1つつ入る。太い線で区切られた、3×3の9つのブロックの中にも1～9の数字が1つつ入る。 ※答えは次号で発表致します。

前回の
数独／ナンバープレースの答え

4	9	1	3	2	6	7	8	5
6	7	8	5	4	1	3	9	2
3	5	2	7	8	9	6	4	1
9	1	4	8	6	7	5	2	3
2	8	6	1	5	3	9	7	4
5	3	7	4	9	2	1	6	8
8	2	9	6	3	5	4	1	7
7	6	3	2	1	4	8	5	9
1	4	5	9	7	8	2	3	6

いかがでしたでしょうか？
バッチリでしたでしょうか？

簡単スイーツ

チーズ蒸しパン (低糖質スイーツ)

〈作り方〉薄力粉を大豆粉に変えることで糖質を抑えます。



〈材料4個分〉 大豆粉・・・100g
ベーキングパウダー・・・5g 卵・・・1個
顆粒低カロリー甘味料・・・40g
サラダ油・・・大さじ1
プロセスチーズ(スライス)・・・30g
無調整豆乳・・・100ml
お湯(蒸す用)・・・適量

- 〈作り方〉 (1) プロセスチーズは5mm角に切ります。
(2) ボウルに卵と低カロリー甘味料を入れて混ぜ合わせます。
(3) サラダ油、無調整豆乳の順に加えて、都度よく混ぜ合わせます。
(4) 粉類をふるい入れて、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせます。
(5) (1)を加えて混ぜ合わせます。 (6) グラス紙を敷いたココットに(5)を流し入れ蒸し器に入れて中火で20分ほど蒸します。ふんわりと蒸し上がったら完成です。



お住まいのリフォームはお気軽に、当社へご相談下さい。

有限会社瀬古住建

営業
内容

屋根、雨樋、外壁工事、外壁塗装
太陽光発電工事、エクステリア工事、
修繕工事

〒511-0938 三重県桑名市大字友村1308-2

ご相談・お見積り無料!

TEL. 0594-33-3777

HP <https://www.sekojyuku.com>
E-mail: info@sekojyuku.com