

Health

特に気をつけたい！手洗いポイント

指や指先、爪、手の甲側の指の間の洗い方を改めてチェック！意識しましょう。

指先と爪は、反対の手のひらを搔くように洗いましょう



手の甲側の指の間も丁寧に

指を反対の手で包むように持ち、ねじりあげるように洗いましょう

除菌に使えるものは、スマホの説明書や、携帯電話のお店などで確認を

かんたんレシピ

ますます健康に気をつけましょう！

冬も近いこの時期、風邪はもちろん、新型コロナウイルスやインフルエンザに気をつけたいですね。そこで身近な予防法を紹介します。

①手洗いは基本中の基本！

手のひらや甲をはじめ、手首まで各部分をしっかり洗いましょう。洗う時間の目安は、ハッピーバースデーを2回歌う程度だそう。帰宅後だけでなく、調理前や食前、鼻をかんだ後など、まめにしましょう。

②外出先では素手で目や鼻、口を触らない

風邪などのウィルスは、目や鼻、口から体内に入ると言われています。外では特に、手でそれらを触らないように気をつけましょう。

③こまめな換気を

寒さから換気が面倒になる時期。でも、ウィルスを室内にとどまらせないためには、こまめな換気が大切。目安は1時間に5~10分です。

外でも触る機会が多いスマホは、帰ったら必ず除菌しましょう

食事のときや家でマスクを外していくときなど、咳やくしゃみは腕を使いましょう

ドアノブやスイッチ、冷蔵庫の取っ手など、家族で触る機会が多い部分の除菌もお忘れなく

ハッシュドビーフパスタグラタン

ハッシュドビーフとパスタを合わせた、ボリューム満点のメニューです。

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アセットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。

<http://ryo-ri.net/>

材料

(2人分)

- 牛肉薄切り…150g、しめじ…1/2株、玉ねぎ・トマト…1/2個、デミグラスソース(市販)…150g、赤ワイン…50ml
- ショートパスタ…120g、生クリーム…50ml、粉チーズ…大さじ1、塩・こしょう・オリーブオイル…適量



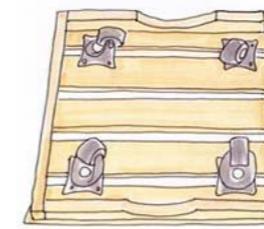
※オーブンで火を入れるので、パスタは固めにゆでます。
※肉にはしっかり塩・こしょうで下味をつけましょう。

Interior

100円ショップやホームセンターで手に入るウッドデッキパネル。ベランダなどの床に敷くのが一般的ですが、お部屋のインテリアにも使えますよ♪

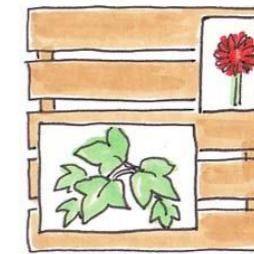


■観葉植物の鉢の下に
ウッドディなアクセントがおしゃれさを演出します。



キャスターをビスで取り付ければ、移動もしやすいです

■壁に設置してディスプレイに

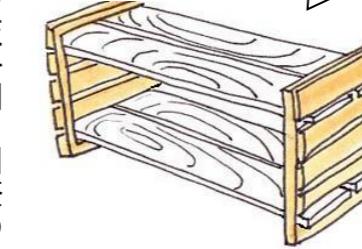


好きなポストカードや写真を飾るのも素敵♪

ウッドデッキパネルの裏側の四隅に画鉢を木工用ボンドで取り付けたり、裏側に麻ひもを画鉢で取り付けて壁に設置すれば、ディスプレイに使えます



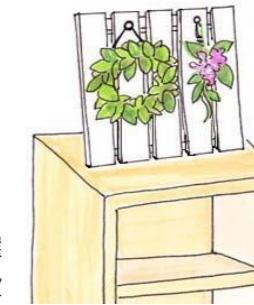
かわいい画びょうを差せば、アクセサリーホールダーにもなります



■木板を組み合わせて棚に

100円ショップでも手に入る木板をウッドデッキパネルの隙間に入れ込めば、棚が完成！調味料などの整理にもおすすめです。

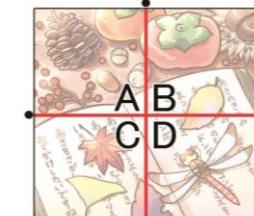
ウッドデッキパネルの隙間の厚さや幅を確認して木板を選んでください。たとえば、隙間の幅が20センチ程度であれば、幅9センチの木板が2枚入ります。ひとりを持たせて、1枚の木板のみで仕上げるのも良いですね



リースを飾って棚に立てかけても素敵

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

間違い探し



こちらのスペースは、
●「答えは巻末ページ」「答えはホームページで！」
●「正解の方にプレゼント！詳しくは巻末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。



左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで答えてください。



答えは左下にあります。