

## 新型コロナウイルス感染症対策

# 身の回りの消毒は漂白剤が効果的です

手すりやドアノブなど、よく触る場所の消毒は、アルコールよりも塩素系漂白剤が効果的です。主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、正しく使用しましょう。

### 消毒の仕方

- ①漂白剤を水で薄める
- ②布などにしみ込ませて拭く
- ③乾いた後に水拭きをする

### 注意事項

- 手指消毒には使用できません。
- 家事用手袋を着用し、換気をしましょう。
- ほかの薬品と混ぜないでください。
- 金属は腐食することがあります。
- 子どもの手が届かない場所に保管しましょう。

### 問い合わせ先

健康管理課予防班 ☎63-8766



### 濃度の目安

商品名(メーカー名)	作り方
ハイター、キッチンハイター(花王)	水1リットルに商品25ml(商品付属のキャップ1杯)
カネヨブリーチ、カネヨキッチンブリーチ(カネヨ石鹸)	水1リットルに商品10ml(商品付属のキャップ2分の1杯)
ブリーチ、キッチンブリーチ(ミツエイ)	水1リットルに商品10ml(商品付属のキャップ2分の1杯)

※このほかにも使用できる漂白剤は多数あります。商品の説明書を確認してください。



おいしく食べよう

**旭産** 簡単・ヘルシーレシピ

## VOL.124 かんたん茶碗蒸し

1人分の栄養価 エネルギー61kcal、塩分1.2g



### 材料 (4人分)

- A**
- 卵……………2個
  - 水……………2カップ
  - かつお節……………1パック
  - 生マッシュルーム……………2個
  - カニかまぼこ……………2本
- B**
- めんつゆ(2倍濃縮)……………大さじ2
  - みりん……………小さじ1/2

マッシュルームに含まれているカリウムには余分な水分を体外に排出する働きがあり、むくみ予防の効果があります。余分なナトリウムの排出も促進するので、塩分の取り過ぎを調節して、高血圧予防も期待できます。

### 作り方

- ①Aを混ぜ合わせ、四つの器に均等に入れる。
- ②生マッシュルームは洗ってから石づきを取り除いて、薄く切る。カニかまぼこは2等分にして、細かく裂いておく。
- ③①の卵液の中にカニかまぼこマッシュルームを均等に入れ、ラップでふたをする。
- ④蒸し器に水を入れて火にかけ、蒸気が出るまで沸かす。③を入れて鍋のふたをして、強火で3分加熱したら弱火にして15分ほど蒸す。
- ⑤Bを混ぜ合わせてかけ汁を作る。
- ⑥卵液が固まったら⑤をかける。

岡旭市保健推進員協議会 ☎63-8766・健康管理課予防班内)

### データシート

火災		交通事故		人のうごき		[5月1日現在]	
[4月]	令和2年の累計	[4月]	令和2年の累計	[4月の移動]		人口	前月比
建物火災	1件 (3件)	事故件数	109件 (523件)	転入	260人	出生	40人
その他の火災	2件 (3件)	死亡者数	0人 (1人)	転出	230人	死亡	69人
						世帯数	26,412世帯 (+83世帯)