



# くろちゃんだより



こんにちは、土岐市泉地区・笠原セラタウン担当の林です！！東海地方もようやく梅雨明けとなり、やっと夏らしくなってきましたね。皆様いかがお過ごしですか。今年の夏は、コロナウイルス感染予防対策として、マスクの着用が引き続き求められています。マスクをしていると口内の湿度が保てる分、喉の乾きを感じずらいので、意識して水分補給したり、屋外では人と十分な距離が保てればはずして過ごすなどして、熱中症にも気を付けていきたいものですね。いまは夏用の冷感マスクや麻・綿素材のマスクなど、いろんな種類のマスクが出ているので、買い物の際にはマスク売場をチェックするのが日課となってしまいました！マスク着用という『新しい生活様式』の中でも、暑い夏を少しでも快適に過ごしていけたらいいですね。



## #おうちで楽しもう

外側を焼いて肉汁とうまみをとじこめた  
魚焼きグリルで本格「ローストビーフ」



### ●材料

- 牛もも肉 500g
- 塩 小さじ1
- こしょう 少々

### a ローリエ 1枚

- オリーブオイル 大さじ2
- 赤ワイン 1/3 カップ
- ニンニク (すりおろし) 小さじ1



### ●作り方

- 1 牛肉に塩、こしょうを振り、直径5～6cmにまとまるように、タコ糸でしばり形をととのえる。
- 2 ボールにAを合わせ、牛肉を30分以上漬けておく。
- 3 しっかり予熱してグリル庫内の温度を上げる2を入れて8分焼き、火を消して余熱で3分おく。取り出したらペーパータオルの上にしばらくおいてあら熱を取る。お好みの厚さに切ってマスタードやわさびしょうゆでいただく。



## 素敵なお店紹介

土岐のプレミアムアウトレットより  
ほど近い、テラスゲート土岐(複合商業施設内)に

**2号店 8月9日(日) OPEN!**

【お盆期間臨時営業】  
8月9日(日)～8月17日(月)まで営業  
8月18日(火)～8月20日(木)はお休み

〒509-5127  
岐阜県土岐市土岐ヶ丘4丁目5-3  
テラスゲート内 パンの店カッタン  
営業時間：9:00～17:00(月)  
定休日：火・木曜日(曾木本店 木・金曜日)  
●駐車場あり ●イートインあり



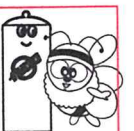
### グリルポイント

焼きあがってからすぐにナイフを入れてしまうと、せっかくの美味しい肉汁が流れ出てしまうので旨味が完全に中にとじ込められるまでしばらく時間を置いてからスライスします。



石黒商事(株) 東濃エネルギーセンター

〒509-5122 土岐市土岐津町土岐口705-4 Tel: 0572-55-2169 Fax: 0572-55-2173





# ももちゃんの暮らしきらめく豆知識!

## 熱中症が疑われるときの応急処置

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか?

めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

はい

チェック2 意識がありますか?

はい

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に  
応急処置を始めましょう。  
呼びかけへの反応が悪い場合には  
無理に水を飲ませてはいけません。

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

水枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。  
皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。

チェック3 水分を自力で  
摂取できますか?

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は  
塩分・糖分を一緒に補給できる  
スポーツドリンクや食塩水(1の水に対して1~2gの食塩を加える)がよいでしょう。

チェック4 症状がよくなりましたか?

はい

そのまま安静にして十分に  
休息をとり、回復したら  
帰宅しましょう

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を  
知っている人が付き添って  
発症時の状態を伝えましょう。

体を冷やすポイント



うちわ / 扇子



水枕 / 保冷剤

◎くろちゃん川柳倶楽部からのお知らせ

「夏の空」をテーマにした川柳募集中

空を見上げア一句  
心のゆとりが生まれます。  
皆様の作品をお待ちしております。



<応募先> 葉書又はfaxをお願いします。

「氏名・住所・年齢・電話番号」をご記入の上  
〒509-5122 土岐市土岐津町土岐口705-4  
石黒商事(株)東濃エネルギーセンター  
くろちゃん川柳倶楽部 担当 三浦・井戸

<夏の川柳応募締切> 令和2年8月末日(当日消印有効)

Tel:0572-55-2169 Fax:0572-55-2173

<7月に届いた素敵な作品紹介>

梅雨晴れの仰ぎ見る青 コロナ飛ぶ 千代女さん  
夏休み 短すぎると なげく孫 こころさん  
世界中 コロナ広がる 夏の空 里山のりちゃん

日本気象協会と日本かき氷協会コラボ

熱中症対策の「クールタウンかき氷」が誕生!

3つのポイント

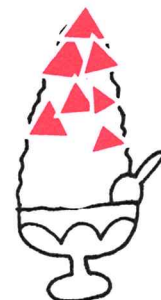
ポイント1 一杯 200cc 前後を目安に、無理なく食べられるサイズである。

ポイント2 水にかけた状態で、0.1%~0.2%の塩分を含んでいる。

ポイント3 味や見た目などを工夫し、清涼感が得られるかき氷である。

スイカかき氷(4人分)

材料 砂糖 120g  
塩 約1g  
水 150g  
レモン汁 1/2個分  
(約15g)  
氷 300g



作り方

①砂糖と塩と水を鍋に入れて溶けるまで加熱し、粗熱が取れたらレモン汁を加えて冷蔵庫で冷たく冷やしておく。

②スイカは食べやすい大きさに切り、種を取り除く。

③氷を削って①をかけ、その上からもう一度氷を削って①をかけ、最後にスイカを飾って出来上がり。

アレンジアイデアスイカをお好みのフルーツに変えてもお楽しみいただけます!

【参考】環境省「熱中症環境保健マニュアル

日本気象協会推進「熱中症ゼロ」プロジェクト