



# 快適生活

夏を象徴する花の向日葵  
近くにもこんなにひまわり畑があります。  
イベントが開催されているところも  
ありますので夏休みに出かけてみて  
はいかがですか？

## ひまわり畑

大垣のひまわり畑  
岐阜県大垣市平町  
開園期間 8/15 ~ 8/26  
約 25 万本

イングランドの丘 5 万本のひまわり畑  
兵庫県南あわじ市  
見頃 8 月上旬 ~ 下旬  
約 5 万本  
夏休みのイベントがたくさんあります

ひまわり 15 万本  
京都府与謝郡与謝野町  
開催期間 8/4 ~ 8/12  
約 15 万本

第 1 なぎさ公園  
守山市今浜町  
見頃 今が満開です  
約 12000 本

ひまわりの丘公園のひまわり畑  
兵庫県小野市  
見頃 7 月下旬 ~ 8 月上旬  
約 50 万本



ハーベストの丘 ひまわり畑  
大阪府堺市南区  
見頃 8 月上旬  
約 1 万本  
8/11 花火大会  
8/12・26 降雪イベント(雪が降ります)



万博公園ひまわりフェスタ 自然文化園  
大阪府吹田市千里万博公園 1-1  
開催期間 7/28 ~ 8/19  
22 品種 1 万株  
ゴッホ・モネなど有名な画家の名前の付  
いた珍しいヒマワリも咲きます。  
会場近くの園路に「ドライ型ミスト噴霧器」  
が初登場！！



滋賀農業公園 ブルーメの丘  
蒲生郡日野町  
見頃 8 月上旬 ~ 8 月下旬  
約 3 万本  
イベント  
じゃぶじゃぶ池 OPEN！！ 7/21 ~ 8/31  
世界の昆虫展 7/21 ~ 8/31  
夏休み期間中 毎日先着 100 名  
オリジナルうちわプレゼント！！



## いただきました！！



これは何だと思いませんか？  
ご存知の方もいらっしゃると思いますが私は初めて見ました。  
【紫のじゃがいも】です。  
お得意様からいただき中身も紫だということは聞いていたのですが皮をむいてみると……すごくきれいな色をしていました。  
スライスしてフライパンで焼いて塩をかけて食べると美味しい！  
と教えていただいたので焼いてみると普通のじゃがいもとは違う美味しさに感動！！違う食べ方とは考え蒸したじゃがいもにチーズをのせてみました。これがまた美味しくできました。もとのじゃがいもが美味しいのでどんな食べ方をしても OK です。あとは色がおもしろいので普通のじゃがいもと 2 種類を使ったコロコロサラダなんかもきれいでおもしろいと思います。



もうひとつはとうもろこしです。



このとうもろこしも頂いたのですが中身がきれいでもとても甘くおいしかったです。近年ではこんな美味しいのは食べたことがないくらいのとうもろこしでした。

いつもは茹でていたのですが電子レンジで調理できると聞いてびっくりです。皮がついたままでも剥いてサランラップにくるんでも「チン！」で出上がります。

500W で 3 ~ 5 分加熱するだけで柔らかくなります。茹でるとお湯の中に甘みが逃げてしまうのでお手軽に電子レンジを使う方がいいそうです。



最近、この暑さで食欲もなくそうめんばかり食べているような気がします。食べやすく栄養の摂れるそうめんの食べ方をご紹介します。

## 冷やしめん



材料(2人分)

そうめん	200g	青じそ	5 枚
あじの干物	1 枚	いりごま(白・半ずりのもの)	大 2
木綿豆腐	1/2 丁	みそ	大 2
きゅうり	1 本	だし汁	3 カップ
塩	少々	しょうゆ	大 1/2

作り方

だし汁を火にかけてみそを溶き入れてみそ汁をつくり、しょうゆを加えて冷めます。  
あじの干物を焼いて身をほぐします。  
きゅうりを薄い小口切りにして塩水をつけてしんなりしたら水気を絞ります。  
に白ゴマと、手でくずした豆腐を入れて混ぜる。  
そうめんにかけて青じそを散らせば出来上がり

# ロンドンオリンピック

いよいよオリンピックが開催されました！  
あまりスポーツに関心の無い私ですがオリンピックは家でも話題になりますしちょっと見てみようかな？と思い調べてみました。

## オリンピックの日程(個人競技種目) 時間は日本時間

### 第6日目 8月1日(水)

- 23:30 ~ 卓球女子シングルス
- 24:00 ~ 柔道女子 70kg級
- 翌 00:10 ~ 柔道男子 90kg級
- 翌 00:30 ~ 体操男子個人総合
- 翌 03:30 ~ 競泳男子 200メートル平泳ぎ
- 翌 04:09 ~ 競泳女子 200mバタフライ
- 翌 04:59 ~ 競泳女子 4×200m リレー(日本)



### 第7日目 8月2日(木)

- 23:30 ~ 卓球男子シングルス
- 24:00 ~ 柔道女子 78kg級
- 翌 00:10 ~ 柔道男子 100kg級
- 翌 00:30 ~ 体操女子個人
- 翌 03:39 ~ 競泳女子 200m平泳ぎ
- 翌 03:46 ~ 競泳男子 200m背泳ぎ
- 翌 04:15 ~ 競泳男子 200m個人メドレー
- 翌 04:31 ~ 競泳女子 100m 自由

### 第8日目 8月3日(金)

- 21:30 ~ バドミントン混合ダブルス
- 24:00 ~ 柔道女子 78kg 超級
- 翌 00:10 ~ 柔道男子 100kg 超級
- 翌 03:37 ~ 競泳男子 100m バタフライ
- 翌 05:25 ~ 陸上女子 10000m



### 第9日目 8月4日(土)

- 22:00 ~ テニス男子ダブルス
- 翌 04:07 ~ 競泳女子 4×100m メドレーリレー
- 翌 04:25 ~ 競泳男子 4×100m メドレーリレー
- 翌 05:15 ~ 陸上男子 10000m
- 翌 05:25 ~ 陸上女子 100m



### 第10日目 8月5日(日)

- 19:00 ~ 陸上女子マラソン
- 22:00 ~ テニス男子ダブルス
- 体操男子床運動
- 22:50 ~ 体操女子跳馬
- 23:41 ~ 体操男子あん馬
- 翌 03:15 ~ フェンシング男子団体フルーレ
- 翌 04:20 ~ 陸上男子ハンマー投げ
- 翌 05:50 ~ 陸上男子 100m



### 第11日目 8月6日(月)

- 22:00 ~ 体操男子つり輪
- 22:50 ~ 体操女子段違い平行棒
- 23:41 ~ 体操男子跳馬
- 翌 03:00 ~ 陸上女子棒高跳び
- 翌 05:30 ~ 陸上男子 400m

### 第12日目 8月7日(火)

- 22:00 ~ 体操男子平行棒
- 22:47 ~ 体操女子平行棒
- 23:00 ~ シンクロナイズドスイミングデュエット
- 23:30 ~ 卓球女子チーム
- 23:37 ~ 体操男子鉄棒
- 翌 00:23 ~ 体操女子床運動



### 第13日目 8月8日(水)

- 23:00 ~ 卓球男子チーム(日本)
- 翌 05:00 ~ 陸上女子 200m

## ロンドンオリンピック マスコット「ウェンロック」



オリンピックスタジアム建設の際に使われた鉄片から作られた人形が虹の光を受けて生命を吹き込まれた謎の存在。頭部はロンドンに多いタクシーのランプのイメージで輪郭はロンドンオリンピックのメインスタジアムがモチーフ。特徴的な一つ目はカメラになっていてこれまでウェンロックが見てきたあらゆる感動的なシーンを収めることができます。また、腕にはオリンピックカラーで彩られた「フレンドシップ・バンド」という腕輪が付けられています。



### 第14日目 8月9日(木)

- 翌 04:00 ~ 陸上女子 800m
- 翌 04:55 ~ 陸上男子 200m

### 第15日目 8月10日(金)

- 23:00 ~ シンクロナイズドスイミングチーム
- 翌 04:05 ~ 陸上女子 5000mリレー
- 翌 04:40 ~ 陸上女子 4×100m リレー
- 翌 05:20 ~ 陸上男子 4×400m リレー

### 第16日目 8月11日(土)

- 翌 03:30 ~ 陸上男子 5000m
- 翌 04:45 ~ 陸上男子 4×100m リレー

### 第17日目 8月12日(日)

- 19:00 ~ 陸上男子マラソン
- 21:30 ~ 新体操女子団体

## メダルが期待できる競技と選手

- 水泳  
北島康介、入江陵助、松田丈志、星奈津美
- 陸上  
室伏広治
- 体操  
内村航平、男子団体総合
- レスリング  
女子 48kg級 小原日登美  
55kg級 吉田沙保里  
63kg級 伊調馨
- 男子フリースタイル  
55kg、60kg級 湯元進一  
66kg級 米満達弘
- フェンシング男子フルーレ  
太田雄貴
- 柔道  
男子 60kg級 平岡拓晃  
66kg級 海老沼匡  
73kg級 中矢 力  
100kg級 穴井隆将
- 女子 48kg級 福見友子  
52kg級 中村美里  
57kg級 松本 薫  
63kg級 上野順恵

# 熱中症



夏に向けて熱中症になる人が増えてきます。熱中症を知ってしっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう。

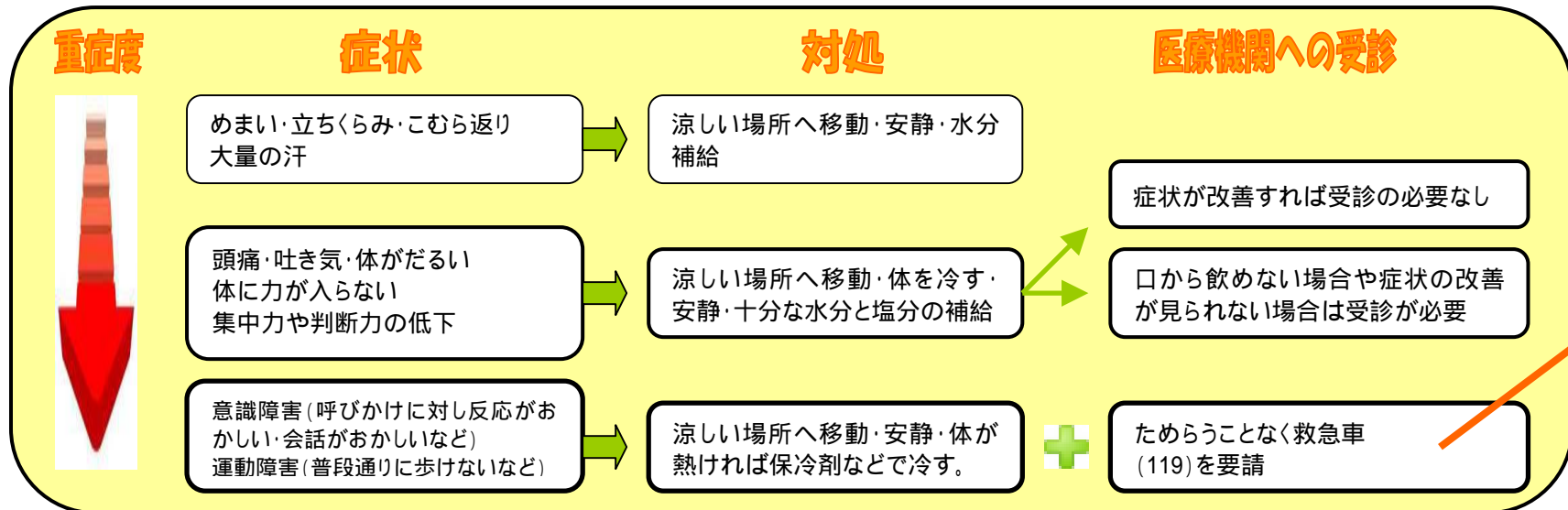


## 熱中症とは？

熱中症とは室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れた体温の調節機能が働かなくなり体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など様々な症状をおこす病気です。

**家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合があるので注意が必要です！！**

## 熱中症の分類と対処方法



こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう！

自分で水が飲めなかったり脱力感や倦怠感が強く動けない場合  
意識がない(おかしい)、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された場合



### 熱中症になった時の効果的な体の冷し方

首やわきの下や股の内側を冷すことが有効です。大きな血管が通っている部分を冷すと体を効率的に冷すことができます。

### 夜間熱中症を予防する方法

夜間に外気温度が下がっても部屋の温度が下がらない場合が多いのでエアコンを使って温度を下げます。また換気をよくして部屋の温度を下げる必要があります。高齢者は特に暑さを感じなくなり易いのでエアコンを使用して就寝しましょう。高齢者ほどエアコンを使わない傾向があるので家族の方は特に注意しましょう。

### かくれ熱中症に注意！！

水分を補給しないで熱い所で作業をしていると知らないうちに熱中症になることがあります。これを「かくれ熱中症」といいます。水分が不足かどうかを判定するには指の爪を強く押すと爪の下の皮膚の色が白くなります。指を離して3秒以内にピンクに戻れば問題ありません。3秒以内に戻らないと水分不足です。注意しましょう！！



### 熱中症対策のワンポイント情報！

熱中症予防には牛乳を飲むと良いそうです。

牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品を摂ると血液量が増えて汗をかきやすくなり暑さに強い体を作ることができます。

#### 経口補水液の作り

【材料】

水 10000cc  
砂糖 40g  
塩 3g  
レモンなどの果汁

また脱水状態になってしまった時に飲む熱中症ドリンク(経口補水液)を紹介します。飲む点滴とも言われていてこれを飲むと小腸で水分吸収が行われ脱水症状の治療や予防に用いられているそうです。

これを混ぜれば完成です。



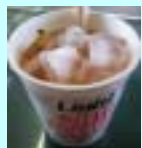
# 冷感食品



去年に続き今年も節電の影響で「暑さ対策商品」がたくさん出てきています。暑い夏に一度、試してみてください。

## 【アイスカップヌードル】

今、一番有名になっている冷感食品ではないかと思うのが【アイスカップヌードル】です。CM などでもよく見かけますが本当に美味しいのか？と思いついて試してみました。



感想・・・以外と美味しい！です。あっさりしていて食べやすかったです。オススメはカップヌードルライトのレギュラーとチリトマトの2種類です。

麺がかかるギリギリまでお湯を入れて、30秒後に一度かきまぜ合計3分間待ちます。あとは氷をたっぷり入れしっかり冷えるまで混ぜて出来上がり！！

## 【冷し茶づけ】 ￥170



冷たい水を注ぐだけで簡単にすぐに食べられる冷し茶づけが発売されました。緑茶の爽やかな風味が香り風だしもしっかりとしたうまみとゆずとわさびの風味がアクセントになっています。フリードライ製法なのでお米の食感を味わえます。1食当たり60Kcalです。

## 【ポテトチップ 贅沢バナラ】 ￥155



意外な食べ物ですがこれを冷して食べると夏場でもおいしく食べられるそうです。

## 【努努鶏 冷やして食べる唐揚げ】



九州にお店があるのですが鶏の手羽を揚げて冷凍してあります。まずは凍ったまま食べます。それから10~15分常温解凍すると違った食感になります。

おつまみに最適です。1パック 11本入り ￥890  
お取り寄せできますが人気があり届くには時間がかかります。

## 【ジュレ仕立て 冷やしおでん】



ちくわ・大根・たけのこ・人参・ヤングコーン・玉こんにゃく(赤・緑)・卵・結びこんにゃくの8種9品の野菜を中心としたヘルシな具材。



## 【アイスプラスビール】 ICE + BEER ￥195



アイスプラスビールは氷を入れて飲むビールです。味が濃くしっかりしているのでゆっくり飲んでも水っぽくなりません。夏により冷たいビールが飲みたい方におすすめです。



## 【冷やしカレー】



冷蔵庫で冷やしてあつあつのご飯にかけるだけ。暑い時に無性にカレーが食べたくなりますがこれは食べやすくもいいかも知れません。今、家族の一部で納豆カレーにはまっています。美味すぎ！！です。



## 【メルシャン完熟ぶどうの美味しいワイン】

￥648



氷を入れて飲むワインですがアルコール度数が6%くらいでジュースのような甘さなのでスイスイ飲めてしまいます。このワインを凍らせてフラッペにしたものをオレンジジュースに浮かべるとおいしいそうです。



## 【冷して食べるジュレ麺つゆ】

￥221



お好みの具材をのせたそうめん、冷たいうどん、パスタにも使えます。ジュレ麺つゆの味は液体麺つゆより弱め。普通のジュレポン酢よりは麺にからめてつかうのでややゆるめに作っています。ジュレが好きなので是非、試してみたいと思います。他の料理にも使えそうです。

522-0341

滋賀県犬上郡多賀町多賀1522-1

島崎工務

TEL 0749-48-0077

FAX 0749-48-0112

ホームページ <http://www.shimazakikoumu.com>

E-mail [sima0077@eto.eonet.ne.jp](mailto:sima0077@eto.eonet.ne.jp)

Letter mail [yumi-letter@docomo.ne.jp](mailto:yumi-letter@docomo.ne.jp)



ご興味のない方は配信を中止させていただきますのでyumi-letter@docomo.ne.jpかFAXの方へ名前だけでも結構です。ご連絡をお願いします。