



●発行部数 40,500部/福島民報、毎日新聞へ折込 ●本誌の設置にご協力いただけるショップ・施設等を随時募集しております。詳しくは編集室までお問合せください。



## 暑い夏がやってくる！ 今年の熱中症対策を 徹底解説

い  
が  
ち  
な  
熱  
中  
症  
で  
す  
が  
、  
私  
と  
も  
す  
れ  
ば  
他  
人  
事  
だ  
と  
思  
い  
ま  
す

**いわき市内でも急増！  
熱中症による救急搬送**

「今年は例年以上に暑くなる！近年この時期になると、よく耳にするフレーズですね。エアコンのスイッチも、4月にはON。筆を進めている今（6月初旬）も、当然のように半袖姿です。実は去年の夏、自宅でパソコン作業をしていると、ふいに倦怠感におそわれまして…。次第に冷や汗が出てきて視界も悪くなり、「これはやばい」と横になりました。おそらく軽度の熱中症。体力には自信があり、「自分は大丈夫」と思い込んでいたため、わりとショックな出来事でした。

この「自分は大丈夫」という過信こそが一番危険！「熱中症なんてかからないよ」と思い込んでいた私が言うので間違いありません。あなたの周りにこの「禁句」をつぶやく人がいたら、ぜひ今回の記事を教えてください。

「今年は例年以上に暑くなる！近年この時期になると、よく耳にするフレーズですね。エアコンのスイッチも、4月にはON。筆を進めている今（6月初旬）も、当然のように半袖姿です。実は去年の夏、自宅でパソコン作業をしていると、ふいに倦怠感におそわれまして…。次第に冷や汗が出てきて視界も悪くなり、「これはやばい」と横になりました。おそらく軽度の熱中症。体力には自信があり、「自分は大丈夫」と思い込んでいたため、わりとショックな出来事でした。

### 今月の特集テーマ

## 熱中症

index

- P1~3 暑い夏がやってくる！今年の熱中症対策を徹底解説
- P4 いわき市医師会から皆様へ
- P5 健康カレンダー Healthy Action
- P6 ライフチャンネル Enjoy Exercise
- P7 NEWS&TOPICS スタッフおすすめ
- P8 いわき中央署だより ハッピー・レシピ

### 誌面の動画視聴方法

## アクセス方法が変わります

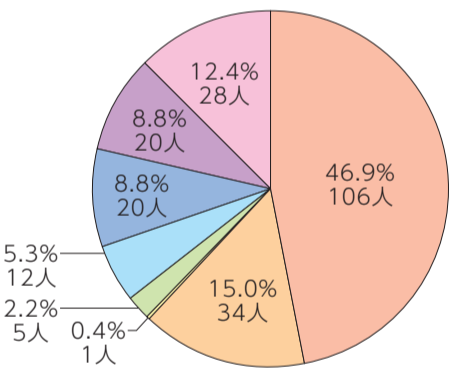
誌面の動画は、専用アプリから二次元コードに変わります。公式YouTubeチャンネルからも見ることができます。



その他、最新情報を公開中！  
フォローお願いします！



【編集・発行】  
La・暮らし編集室  
〒972-8321 福島県いわき市常磐湯本町日渡74番地の7  
TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710  
lakurasu.info@gmail.com



「実は、熱中症の半数以上は室内で起こっています。

「なんと！軽症の方も合わせればとんでもない数になりそうです。

「令和4年中におけるいわき市内での熱中症による救急搬送は226人でした。前年が143人でしたので、83人（158%）も増えたこととなります」

「いわき市内における熱中症の状況を教えてください。」

「私たちの身近ではどのくらいの方が発症しているのでしょうか。いわき市消防本部にお話を伺いました。」

(単位:人)		平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	
		搬送人員	搬送人員	搬送人員	搬送人員	搬送人員	
確定値	4月	0	0	0	1	0	
	5月	8	0	18	3	6	
	6月	26	0	11	0	10	
	7月	146	1	60	0	9	
	8月	109	0	133	0	131	
	9月	8	0	22	0	24	
	10月	0	0	1	0	0	
	搬送人員	297	1	245	0	187	
							0
							226

発生場所の1位は、ダントツで「住居」。46.9%（106人）を占めます。次いで「仕事場」が15%（34人）です。

- 住居(敷地内全ての場所を含む)
- 仕事場①(道路工事現場、工場、作業所等)
- 仕事場②(田畑、森林、海、川等 ※農・畜・水産業を行っている場合のみ)
- 教育機関(幼稚園、保育園、小学校、中学校、高等学校、専門学校、大学等)
- 公衆(屋内)不特定業者が入り居る場所の屋内部分(劇場、コンサート会場、飲食店、百貨店、病院、公衆浴場、駅(地下ホーム)等)
- 公衆(屋外)不特定業者が入り居る場所の屋外部分(競技場、各対象物の屋外駐車場、野外コンサート会場、駅(屋外ホーム)等)
- 道路(一般道路、歩道、有料道路、高速道路等)
- その他(上記に該当しない項目)

Uchiyama  
視える喜びと聴こえる感動をご提供する  
**メガネ補聴器の内山**  
ホームページアドレス <http://メガネ補聴器.com>  
LINE@ Facebook

**広告掲載店  
募集枠**  
掲載希望・詳細は「La暮らし編集室」までお問合せください  
**0120-803-177**  
メール/lakurasu.info@gmail.com

**スーパー・施設などの清掃他  
スタッフ大募集!!**

入社お祝い金 **1万円支給!!** (会社規定による)

その他の求人も  
会社採用ページで掲載中!

**病院内清掃/常磐**  
【勤務時間】7:30~16:00・6:00~15:00  
8:00~15:30(休憩90分)  
12:30~20:00(休憩60分)  
【月間稼働】20日前後・応相談  
【休日】シフト制【その他】女性活躍中  
【時給】860円/交通費別  
1日9名で各作業を分担して行います。床の掃き拭きや、トイレ清掃、医局清掃等の作業となります。

**商業施設内清掃/鹿島**  
【勤務時間】8:30~17:00(休憩90分)  
【月間稼働】土・日・祝9日程度  
【休日】平日  
【その他】女性活躍中  
【時給】860円/交通費別  
商業施設の清掃です。売場や休憩室の除塵清掃及びモップ拭き、トイレ清掃、ゴミ回収など行います。

**病院内清掃/内郷**  
【勤務時間】7:00~10:00(休憩なし)  
7:00~15:00(休憩90分)  
【月間稼働】15~20日程度  
【休日】日曜他、シフト制  
【その他】女性活躍中  
【時給】880円/交通費別  
病院内の清掃です。

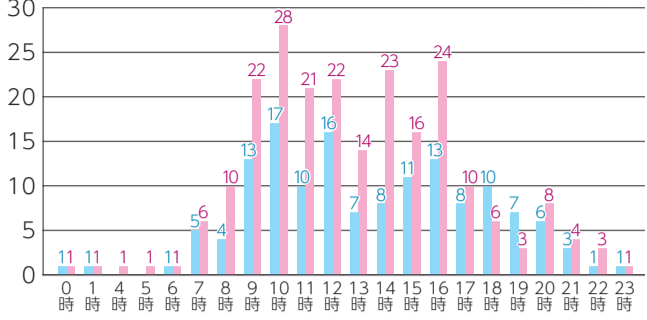
**大型商業施設内清掃/鹿島**  
【勤務時間】7:00~10:00(休憩なし)  
7:00~16:30(休憩120分)  
【月間稼働】時間、日数応相談  
【休日】シフト制  
【時給】860円/交通費別  
1日9名で各作業を分担して行います。床は除塵機や自動洗浄機等を使用し作業をします。

まずはお気軽にお電話下さい!

総合ビルメンテナンス業 -ISO9001・ISO14001取得-  
**常光サービス株式会社** 0120-239341  
本社/〒971-8161 福島県いわき市小名浜諏訪町11番地の1  
TEL. 0246-92-0555 担当/総務課

電話連絡の上  
履歴書(写真貼付)を  
郵送下さい

熱中症発生状況(時間別)



	年齢区分(人)					合計
	新生児	乳幼児	少年	成人	高齢者	
平成30年	0	2	29	133	133	297
	0.0%	0.7%	9.8%	44.8%	44.8%	100%
令和元年	0	0	18	77	150	245
	0.0%	0.0%	7.3%	31.4%	61.2%	100%
令和2年	0	0	14	58	115	187
	0.0%	0.0%	7.5%	31.0%	61.5%	100%
令和3年	0	0	10	53	80	143
	0.0%	0.0%	7.0%	37.1%	55.9%	100%
令和4年	0	1	9	77	139	226
	0.0%	0.4%	4.0%	34.1%	61.5%	100%

「救急搬送される方の年齢は？」  
 「搬送されている約60%が、65歳以上です。次いで、成人が約34%。搬送される時間帯で特に目立っているのが、9時〜12時の『午前中』です。加齢により尿意が近くなる高齢の方は、就寝後にトイレで起きないよう、水分をとらずに寝てしまう方が少なくありません。その結果、起床時に脱

水症状が生じてしまい、救急要請となるケースが見られます。同様に、夜間の熱中症対策も重要となります。高齢者の方の中にはエアコンが苦手な方も多く、対策が十分とならないため、熱中症になる危険性が高まり、午前中の気温の上昇に伴い救急要請が増加していると考えられます。」

【今さら聞けない！】  
熱中症の症状と要因

なってみて初めてそのつらさがわかる熱中症。ここでは、熱中症を疑う症状とその要因について見ていきましょう。

【症状】

●軽症  
めまいや立ちくらみ、こむら返りと呼ばれる手足のつり・けいれん、手足のしびれなど。涼しい場所へ移動し、水分・塩分補給を行うなど、現場での応急処置が可能です。

●中等症

頭痛、吐き気、倦怠感、さらには一時的に意識が遠のく、汗のかき方がおかしい場合も中等症にあたります。現場での応急処置で改善が見られない場合は、医療機関を受診しましょう。

●重症

呼びかけに反応がない、けいれんを起こしている、体が熱いなどの場合は、重症と考えられます。呼びかけに對しておかしな返答が返ってくる、まっすぐ歩けないという症状も同様です。急いで救急車を要請しましょう。

【要因】

●環境  
気温・湿度が高い、日差しが強い、風が弱い日は要注意。エアコンをつけず部屋の温度・湿度が高かったりすると、屋内や夜間でも発症します。

●身体

糖尿病などの基礎疾患を持つ方や肥満の方、さらには寝不足や二日酔いなど体調が優れない方も危険性が高まります。体温調節の機能が低下しつつある高齢の方は、特に注意が必要です。

●行動

長時間にわたる屋外での作業や激しい運動をする場合に起こりやすくなります。



いわき市消防本部の熱中症に関する情報

重症	中等症	軽症
<p>●意識障害(受答えや会話がおかしい)</p> <p>●けいれん</p> <p>●運動障害(普段通りに歩けないなど)</p> <p>●体が熱い</p>	<p>●頭痛</p> <p>●吐き気、吐いた</p> <p>●体がだるい</p> <p>●集中力や判断力の低下</p>	<p>●めまい</p> <p>●立ちくらみ</p> <p>●こむら返り</p> <p>●手足のしびれ</p>
<p>●涼しい場所へ移動</p> <p>●安静</p> <p>●衣類をゆるめ保冷剤などで冷やす</p>	<p>●涼しい場所へ移動</p> <p>●安静</p> <p>●衣類をゆるめ体を冷やす</p> <p>●十分な水分と塩分の補給</p>	<p>●涼しい場所へ移動</p> <p>●安静</p> <p>●冷やした水分、塩分補給</p>
<p>●急いで救急車を要請</p>	<p>●口から飲めない場合や、症状の改善が見られない場合は、受診が必要</p>	<p>●症状が改善すれば受診の必要なし</p>

「めまいや立ちくらみ、筋力が低下している場合は、重症になる可能性があります。呼びかけに對しておかしな返答が返ってくる、まっすぐ歩けないという症状も同様です。急いで救急車を要請しましょう。」

「重症になると、命を落とす危険性ははらむのが熱中症の怖いところです。もし熱中症が疑われるような人を見かけたら、まずは意識の有無を確認してください。意識がない場合はもちろんのこと、受け答えがおかしい場合や自力で水を飲めない場合も重症のおそれがあります。すぐに救急車を呼んでください。」

「症状が軽い場合は？」

「熱中症になってしまった場合の対処法は？」

「重症になると、命を落とす危険性ははらむのが熱中症の怖いところです。もし熱中症が疑われるような人を見かけたら、まずは意識の有無を確認してください。意識がない場合はもちろんのこと、受け答えがおかしい場合や自力で水を飲めない場合も重症のおそれがあります。すぐに救急車を呼んでください。」

郷ヶ丘 AKAIKE CLINIC

あかいけ耳鼻咽喉科

院長 / 赤池徹哉 ■診療科目 / 耳鼻咽喉科

〒970-8045 いわき市郷ヶ丘2丁目55-2  
TEL.0246-29-5333 FAX.0246-29-5335

診療機関	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	▲	●	●	●
午後 2:00~5:30	●	●	●	●	●	●

■休診日/第3水曜日・日曜日・祝日

[予約優先] 予約専用ダイヤル 0246-28-2300

泉やまのべ眼科

院長 山野辺 聡

いわき市泉玉露5丁目17-15  
TEL 0246-75-2022  
http://www.i-yamanobe-ganka.com

診療時間 ■月・火・木・金/午前9:00~12:00 午後3:00~6:00  
■土/午前9:00~1:00 ■水/手術のみ

休診日 日曜・祝日

泉コンタクトレンズセンター

医療法人 博玲会

はたの眼科

院長 葉田野 孝

初診・再診 予約優先

診療時間  
火・水・金曜日 午前8時30分~正午 午後2時30分~午後6時  
土曜日 午前8時30分~正午  
休診日 木曜日・日曜日・祝日

いわき市常磐関船町1丁目7-27(関船上関バス停前)  
☎ 42-2040

医療法人 清風会

吉成内科

理事長・院長 吉成 毅  
日本ヘリコプター学会認定医

診療科目 / 内科・消化器科・呼吸器科  
※訪問診療のご相談も承ります

診療時間  
月・火・木・金 AM 8:30~12:00 PM 1:30~6:00  
水・土 AM 8:30~12:00 午後休診

休診日 / 日曜日・祝祭日

いわき市常磐上湯長谷町堀ノ内72-5  
TEL.42-2220 FAX.42-2250  
https://www.yoshinari-naika.jp/

内科・胃腸科・循環器科・呼吸器科

長瀬内科胃腸科

理事長 長瀬克慶 院長 長瀬慶一郎 副院長 長瀬紀子

◇受付は30分前◇

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 1:30~5:30	○	○	○	○	休	休

休診日 / 木曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日

胃・大腸内視鏡検査行っています

四倉町上仁井田字北姥田6-1 (6号国道沿い) ☎ 32-3125  
http://www.nagase-naika.net/

保険調剤・在宅医療をバックアップ!

TARO PHARMACY

薬や在宅介護に関することは何でもご相談ください。ケアプランの作成も承っております。

薬局タロファーマシー

いわき市平谷川瀬一丁目17-6  
☎ 25-3600 FAX.25-3655

医療法人 医和生会

山内クリニック

理事長 山内 俊明

いわき市平谷川瀬一丁目16-5 ☎ 0570-080825  
ホームページ https://iwakikai.jp/

内科・循環器科 ■診療時間 午前 8:30~12:00 午後 2:30~5:15  
訪問診療 ■休診日 日曜・祝日・木曜午後 土曜午後

医和生会 居宅介護支援事業所 ☎ 21-5596

通所サービス  
・通所リハビリテーション  
・やがせデイサービス  
・きらくデイサービス  
・まごころデイサービス

複合サービス  
・小規模多機能型すばる  
・小規模多機能型さらい

訪問サービス  
・コスモス訪問看護ステーション(訪問リハビリ可)

お泊まりサービス  
・ショートステイ

総合窓口 事業推進室 ☎ 21-5633

村田耳鼻咽喉科

院長 佐藤かおる 日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	休診
14:00~17:30	●	●	●	●	●	休診

※受付は診療開始の15分前から

■休診日 火曜・木曜午後/土曜/日曜/祝祭日

セブンイレブン 平四小  
バス停杉内  
399号線  
ラポール平塚 ツルハドラッグ  
マルト平塚店  
レストラン 木本

村田耳鼻咽喉科

令和5年4月から12月未まで、毎週火曜日の午後の診療時間を往診と予防接種のみとさせていただきます。

往診のご相談も承ります  
いわき市平中平窪細田町3-2 ☎ (22)0010

肉の硬直などはあるものの、意識がしっかりしている場合には、まず涼しい場所へ移動することです。エアコンや扇風機、うちわなどがあればベスト。水や保冷剤があれば、首の周り、わきの下、太ももの付け根など、血管の太い部分を重点的に冷やすと効果的です。衣服をゆるめ、水分をこまめにとりながら、しばらく横になつて様子を見ましょう」

熱中症を予防する基本の「き」

熱中症の怖さとその要因についてご理解いただいたところで、『熱中症予防の基本』をおさらいしましょう。

- ①室内にいるときは、部屋の温度・湿度に気をつけて、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。②のどが渇く「前」に、こまめに水分を補給しましょう。大量に汗をかいたときは、塩分が入ったスポーツドリンクなどがおすすめです。③外出をする際は、涼しい服装で。日傘や帽子も活用し、暑さ対策を行いましょ。④熱中症警戒アラート（※1）が発令された場合は、できるだけ外出を控えましょ。
（※1）熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高くなることが予測された場合に、環境省と気象庁が共同で発表する情報

のこと。熱中症の危険性が極めて高くなると予測される日の前日17時および当日の5時に、都道府県ごとに発表される。熱中症と関連の高い暑さ指数（WBGT）を利用し、この数値が33以上と予測された場合に発表される。



熱中症にかかりやすい「高齢の方」

前述のとおり「救急搬送される約60%が65歳以上」というデータがあるくらい、熱中症にかかるリスクは高齢になるほど高まります。ここからは、高齢の方が熱中症にかかりやすい要因とその予防法について、いわき市保健福祉部地域包括ケア推進課にお話を伺います。

「高齢の方が熱中症にかかりやすい要因とは？」

「加齢による汗腺の衰えなどで体内の熱を放出する体温調節機能が低下していること、腎臓の機能低下により体内の水分排出量（尿量）が増えてしまうこと、のどの渇きに気づきにくくなり水分摂取が不足しがちになること…などによる脱水症状が主な要因です」

「対処法はありますか？」

「まず、気温の高い日は無理をせず、外出を控えること。そして、室内ではエアコンなどの冷房器具を利用し、適切な温度・湿度を保つことです。就寝時にエアコンを切る方もいらっしゃると思いますが、切るのではなく温度を高め設定するなどして『室温を上げない』ことが重要です。衣服は通気性の良いものを選ぶのがベスト。適宜、シャワーを浴びたりタオルで身体を冷やしたりすることも効果的です」

「水分はどのくらい摂ればよいですか？」

「1日あたりの水分摂取量は、飲み水として約1.2ℓ、食事を通じて約1.0ℓが目安とされています。この量を摂取するには、1時間ごとにコップ1杯の水を飲むくらいの頻度で、目安の水分量を摂取できます。のどが渇かなくてもこまめに口にするようにしましょう。食事はバランスのとれた三食を摂ることが重要です。食欲がない場合には、スポーツドリンクや経口補水液などで水分と塩分を補給する方法もあります。いわき市のホームページには熱中症予防に役立つお料理レシピなども掲載していますので、ぜひ参考してみてください」

「※心臓や腎臓などに持病をお持ちの方は、かかりつけ医の指示に従ってください。」



熱中症予防に役立つレシピ

「熱中症に対する『意識』が大切ですね。」

「もちろんご本人の意識は必要ですが、ご家族やご近所さんなど『周囲の見守り』も大切です。万が一、見守りが難しい状況の方がいらっしゃるれば、お近くの地域包括支援センターにご相談いただければと思います」



夏本番を前に『熱中症』をテーマにお話を進めてきました。理解しているようで実はあまり分かっていなかった…なんて方もいらっしゃるのでは？

今回、何より私自身が勉強になりました。ひとまず、父と母へのアドバイスと見守りから始めることにしようかなと思います。さあ、いよいよ7月です。今年も、暑い暑い夏がやってきます！



7月号読者プレゼント 熱中症から身を守る

【取材協力】

いわき市消防本部 警防課 消防司令 平字正内町22 0246-23-7061
いわき市保健福祉部 地域包括ケア推進課 内郷高坂町四方木田1-9-1 0246-27-8575

介護用品は 介護福祉用品の販売レンタル 住宅リフォーム お気軽に問い合せ下さい アルプにまかせて安心
(有)矢吹薬局 介護部 アルプ
オフィス:いわき市佐糠町東一丁目10-9 TEL.0246-63-0816 FAX.0246-63-6745
ショップ:いわき市東田町二丁目20-1 TEL.0246-63-6841 FAX.0246-63-6910

夏到来! 今年の夏は特に厳しい暑さが予想されています エアコンの買い替え、増設はお任せ下さい!
・当社指定機種
・6畳用(2.2kw) 49,800円(税込)~
・工事費別途
商品は品薄になる可能性も!
常磐共同ガスならスピード取付工事
Gas One 常磐共同ガス株式会社
0120-43-3148

医療法人 心生会 織内医院
理事長・院長 織内 竜生 内科・消化器内視鏡学会専門医
医師 織内 素生
内科 胃腸科 循環器科
診療時間 月 火 水 木 金 土
8:30~11:30
14:00~17:30
休診日:日曜日・祭日・土曜午後
いわき市常磐開船町迎16 http://sinsei-kai.jp

じゃらんnetユーザーが選ぶ泊まって良かったホテルランキング 夕食部門福島県1位!
ホテルパームスプリングの日帰り夕食プラン
温泉入浴付き
温泉かけ流しの宿 ホテルパームスプリング Hotel Palmspring
いわき市常磐白鳥町壱丁目18
《予約専用ダイヤル》 0246-43-3011
レストラン営業時間18:00~21:00 (ドリンクL.O 20時45分)

### 手作り経口補水液

経口補水液は、自宅で手軽に作ることができ、必要な水分や電解質を補給するのに役立ちます。熱中症のリスクが高い場合や長時間の屋外活動をする予定がある場合は、こまめに経口補水液を摂取することをおすすめします。

#### 材料

水……………1リットル

食塩……………小さじ1

【体内の電解質を補給する役割を果たします】

砂糖またははちみつ……………大さじ4

【エネルギー源となります】

オレンジやレモンの果汁 …お好みで

#### 作り方

- ①清潔な容器に水を入れます。
- ②食塩を水に加え、よくかき混ぜます。
- ③砂糖を加え、再びよくかき混ぜます。
- ④お好みでオレンジやレモンの果汁を加え、さらによくかき混ぜます。
- ⑤容器を冷蔵庫で冷やし、冷たくしてから飲むようにします。



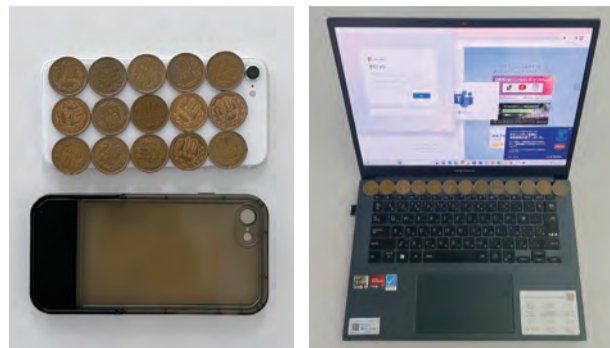
※熱中症の症状が現れた場合には、速やかに医療機関にご相談ください。

### 夏のスマホ熱中症

スマホ熱中症とは、高温環境下でスマホを使い続けた時に、スマホの内部に熱がこもって劣化や不具合を生じる症状のこと。炎天下の屋外や、車のダッシュボードなど、スマホが高温になりやすい環境下では、数十分でスマホが高温になる可能性もあるので注意が必要です。

#### スマホ熱対策①…10円玉冷却

複数枚の10円玉をスマホの背面に並べておくことで、冷却の速度を高めることができます。10円玉の材料となる「銅」は熱伝導率が高い金属の一つとして知られています。スマホに銅を接触させることでスマホ内部の熱を効率的に放熱させることができます。



#### スマホ熱対策②…扇風機で風

外出先にモバイル扇風機を持ち歩いている方も多いかと思います。スマホが熱くなってしまった時にも温度を下げるアイテムとして使用してください。スマホにモバイル扇風機の風を当てることで、放出された熱を吹き飛ばすことができるので、内部からの熱が放出しやすくなり効率的に冷却できます。

#### NG行動

スマホ熱中症と疑われる不具合が起きた時や、スマホ熱中症になりそうな時にやってはいけないことは、「保冷剤で冷やす」「冷蔵庫に入れる」などの急激な冷却です。急激な温度変化があると、スマホ内部に結露ができて部品の故障につながる可能性があります。

最近では、スマホに装着できる「冷却ファン」、スマホ背面に貼れる「冷却シート」なども販売されています。真夏の外出先でスマホを使用する際は、熱くなった時の対処方法を事前に知っておき、熱くならないための予防をすると安心です!



平成30年には、今までがん治療に対して受け身であった患者さんが、自分の意向をまず示し、それに沿った形の治療計画、その後の人生計画をデザインしてゆくべきという考え方に舵が切られました。厚生労働省は「人生会議」という言葉で、患者さん、家族、医療従事者の三者が情報を共有しながら患者さん本人が受けた医療の方向性を決めて行きますようにと広報しています。医療従事者の立場では、共有(共同)意思決定支援(Shared Decision

### いわき市医師会から皆様へ

《第49回》がん医療と意思決定支援

福島労災病院 武藤 淳先生

『住民に語り掛ける活動』を重視しているいわき市医師会の先生方に、地域の取り組みや、いわきの現状などをご紹介いただくコーナーです。

独立行政法人労働者健康安全機構  
福島労災病院  
副院長・外科主任部長 武藤 淳 先生  
いわき市内郷瀬町沼原3番地  
0246-26-1111

1992年に労災病院へ赴任し、主に消化器癌治療(手術・抗がん剤治療)、緩和医療、医療安全管理などを専門に診療しています。



がん診断され治療を受けていく患者さんには①身体的苦痛(身体の痛みや動作の支障)②精神的苦痛(不安やいらだち)③社会的苦痛(仕事・家庭・金銭的問題)④魂の痛み(生命への問い・死への不安など)があるとされます。これらのつらさの程度や重みは、患者さん個々に異なり、そして時の流れの中で変化して行きます。不安やつらい思いに蓋をせず、治療を受ける自分の意向を家族や医療スタッフに伝えてください。つらく長いがん治療の様々な負担を、皆のアイデアで分担・工夫して軽くして行きましょう。

Make my SDM」という言葉が使われます。患者さんに人生全体のブランドデザインを聞き、その意向を損なわないような医療計画を、多職種で協働して叶えて行くという考え方です。



相双地区の 情報満載

あなたの気になるが すぐに見つかる ポータルサイト!

毎日配信中!

1・1・1・100 探せる

ポータルサイト 運営を通じ、相双地区の復興を支えます。

掲載店募集中

お問合せ gurutto.so@gmail.com



# 7月健康カレンダー

変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関、または消防テレホンガイドにお問い合わせ下さい。市ホームページでも公開していますので、ご覧ください。

▶消防テレホンガイド tel.23-0119

※症状によっては、専門外となる場合がありますので、不明な場合は、当番医療機関へお問い合わせください。



2023年6月20日現在

## ▶休日当番医 9:00～17:00

7/2日	山口医院	平作町	24-1811
	中村病院	小名浜大原	53-3141
	呉羽総合病院	錦町	63-2181
	さかもと内科胃腸科クリニック	常磐関船町	72-2022
9日	かしむら婦人科クリニック	泉玉露	56-2289
	矢吹病院	佐糠町	63-1818
	いわき湯本病院	常磐湯本町	42-3188
16日	山口医院	平作町	24-1811
	石井脳神経外科・眼科病院	小名浜林城	58-3121
	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141
	常磐病院	常磐上湯長谷町	81-5522
17日 海の日	草野老人内科	平泉崎	38-6780
	磐城中央病院	小名浜南富岡	53-3511
	ゆうクリニック	植田町	63-1611
	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
	須田医院	小島町	27-6060
23日	かしま病院	鹿島町下蔵持	58-8010
	榎田病院	植田町	63-3202
	吉成内科	常磐上湯長谷町	42-2220
30日	すみのやリウマチ整形外科	小名浜住吉	58-1154
	こうじま慈愛病院	錦町	63-5141
	渡辺産科婦人科	常磐関船町	42-4567
8/6日	山口医院	平作町	24-1811
	永井整形外科	小名浜西君ヶ塚町	54-7722
	呉羽総合病院	錦町	63-2181
	常磐腎臓泌尿器クリニック	常磐下船尾町	43-1200

※このほかにも休日診療している医療機関がありますので、あらかじめかかりつけの医療機関などでご確認ください。  
※診療の受付は診療終了時間の30分前までとなります。

## ▶日曜小児専門当番医 9:00～12:00

7/2日	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
9日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
16日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
23日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336

- 休日夜間急病診療所(総合保健福祉センター隣) tel.27-1208  
[平日] 20:00～23:00 [土曜] 19:00～23:00 [日曜] 14:00～18:00/19:00～23:00  
[祝日] 9:00～13:00/14:00～18:00/19:00～23:00
- 県子ども救急電話相談 tel.024-521-3790 または #8000(プッシュ回線・携帯電話)  
毎日 19:00～翌朝8:00
- 休日救急歯科診療所(総合保健福祉センター内) tel.27-8620  
日曜・祝日 9:00～12:00/13:00～16:00 (受付終了時間 15:30)



### 最新情報や休日診療協力医はこちら

休日当番医と合わせて、休日診療協力医として休日診療を行っている医療機関があります。最新の情報は、ホームページで確認できます。



# Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

## 認知症コールセンター『認知症ほっと電話相談』のご案内

認知症の方やその家族の方へ。認知症の方の介護経験のある相談員が、認知症に関する相談を受けています。家族が認知症かも…。こんな症状のとき、どう接すればいいの? 介護が辛い。話を聞いてほしい。このようなことで悩んでいらっしゃる方、話してみませんか? お電話ください。秘密は厳守します。

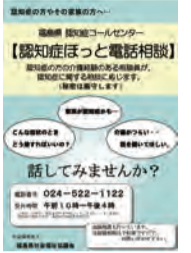
【時間】 月～金 10:00～16:00

※土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始(12/29～1/3)を除く

【内容】 相談料は無料です。(通話料は、相談者の負担です。) 面接相談は電話でお申し込みください。(事前予約制)

問合せ先▶ Tel. 024-522-1122

※福島県認知症コールセンターは、福島県から委託を受けて、福島県社会福祉協議会が運営しています。



## 古代エジプト美術館展

先王朝時代からローマ支配時代までの各時代を網羅した「古代エジプト美術館 渋谷」のコレクションを初めて館外で大規模に公開する本展では、ミイラやミイラマスク、木棺、神殿の柱、ツタンカーメンの指輪といった世界的に貴重な遺物や、当時の生活様式がわかる容器や装身具など約200件を展示。また、メイドウム(マイドゥーム)・ピラミッドの最新調査(2022年)の様子もあわせて紹介します。

【開催日】 令和5年6月24日(土)～8月20日(日)

※休館日/月曜日、7月18日(火) ※7月17日(月・祝)・8月14日(月)は開館

【時間】 9:30～17:00(最終入場16:30)

※7・8月の金曜日は20:00まで開館(最終入場19:30)

【会場】 〒970-8026 いわき市平字堂根町4-4  
いわき市立美術館 2階企画展示室

【料金】 一般/1,200(960)円  
高・高専・大生/600(480)円  
小・中生/400(320)円

※本展チケットで常設展もご覧いただけます。

※いわき市在住の65歳以上の方、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は無料。

※土・日曜日にいわき市内の小・中・高・専修(高等課程)・高専生が観覧する場合は無料。

※免許証、手帳、学生証など身分を証明するものをお持ちください。

問合せ先▶ いわき市立美術館 Tel. 0246-25-1111



## 必要な情報がっぱいの『いわき市公式LINE』是非ご登録を!

市政情報や行事、イベントなどの告知に関する情報、災害発生時の緊急情報など、様々な情報を発信しています。また、情報は欲しいものだけを選択して受け取れます。

【登録方法】 LINEアプリをスマートフォンなどにインストールした後、次のいずれかの方法で友だち登録をしてください。

- ①スマートフォンから下記サイトへアクセスし、『友だち追加』ボタンをタップする。  
<https://www.city.iwaki.lg.jp/www/contents/1594616213929/index.html>
- ②ホーム画面の友だち追加から『検索』を選択し、ID検索で『@iwakicity』を検索する。
- ③ホーム画面の友だち追加から『QRコード』を選択し、右記のQRコードを読み取る。

※QRコードはQRコードの登録商標です。

問合せ先▶ いわき市役所 総合政策部 広報広聴課 Tel. 0246-22-7402



わずか40分で、救える命があります。

## 献血バススケジュール

※400mL献血のみ受付

400mL献血基準 ○体重:男女とも50kg以上 ○年齢:男性 17～69歳/女性 18～69歳

※都合により日程が変更になることもあります。ご了承ください。  
※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60歳～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

お問合せ

福島県赤十字血液センターいわき出張所  
0246-29-5624

献血受付日 毎週火・木・土曜日(祝祭日含む)  
献血受付時間 9:00～11:30/12:45～16:30  
(全血献血は17:00まで)



### 正社員・パート募集

■ 専業社員  
●配達・集金・営業・読者管理※委細面談  
●資格・給与等、店舗により異なります

■ 男女配達員パート  
●就労時間・時給等、店舗により異なります

\*同時募集 集金員パート\*

※その他、詳細は面談にてお気軽にお問い合わせ下さい。

情報誌La\*暮らしは毎月1日にいわき市内の毎日新聞・福島民報に折り込まれます。

四倉	四倉新聞販売センター 四倉町西3丁目1の7	32-7438
小川郷	いわき小川郷新聞販売センター 小川町高萩家ノ前119	83-2559
平	木部新聞店 平字大町26の1	25-2884
内郷	内郷新聞販売 内郷綴町之内16-34	26-2635
常磐	湯本新聞販売センター 常磐湯本町字天王崎46の3	44-1761

いわきNT	いわきニュータウン販売所 中央台鹿島3の11の10	31-0620
泉	小田桐新聞店 泉玉露2の12の6	56-5871
小名浜	阿部新聞舗 小名浜字大原城西97の11	92-4363
植田	毎日民報植田販売センター 植田町中央1丁目4-5	63-3636
錦	大河内新聞店 錦町花ノ井34	63-8222
勿来	大河内新聞店 錦町花ノ井34	64-8030

毎日新聞・福島民報・スポニチのご購読は私たちへご相談ください。



今月のテーマ  
地ビールで地域おこし

川前町での地域おこし協力隊を経て4月から【Sandi Brewery (サンディブルワリー)】を起業、町の活性化のために、新たな特産品『川前町産クラフトビール』造りに励む三戸大輔さんにお話を伺いました。

きっかけは自家製ビール

オーストラリア滞在中に『自家製クラフトビールキット』でビール造りをしてみたことで、ビールの面白さとその世界の広さに魅了されたのがビール造りのきっかけです。そこから夢中になり、そのうち「皆でビールを造って飲める場所を創りたい!」と明確な目標ができ一念発起。まずは、醸造技術を学ぶために「ドイツ」へと赴き、1年ほど働きながら学び、その後、隣のヨーロッパ各国、イギリスやアメリカのビールを飲み歩き、帰国してからは、広島県福山市で醸造所の立ち上げ方や醸造の知識をさらに深く学びました。その時、岡山県の地域おこし協力隊OBの方

に出会い、地域おこし協力隊の制度を知り、地元いわき市で当時募集をしていた川前町に視察に伺うことになりました。

ビール造りに最適だった川前町

川前町は、市街地から1時間ほど車を走らせた山奥の町で、最も高い場所でも標高700mを超えており、10月には霜が降り、当たり前に雪が降る地域です。現在は、少子高齢化が深刻で町内の人口が900人を下回り、空き家と耕作放棄地の増加、病院もスーパーも、ガソリンスタンドもない、不便で課題の多い地域です。

しかし、『冷涼な気候』『山から湧き出る澄んだ水』『使っていない畑』『空き家』は、クラフトビールを造るために最適な環境です。また、私にとって『地域の課題解決に役立ち、私を必要としてもらえる場所』であると感じ、すぐに志願書を提出しました。

町民とのふれあいの中で

協力隊に就任してからは、『クラフトビール造り』の取り組みに理解を深めるため奔走し、町内の皆様をはじめ、行政機関やこの取組みに賛同していただいた方々の協力のおかげで、計画を進めることができました。休耕作地をお持ちの農家の方にもご協力いただき、ビールの原料である『ホップ』と『二条大麦』を地域の皆様と一緒に栽培し、見事に収穫



に成功しました。

2年目には『ビールの里川前プロジェクト推進会』という団体を立ち上げ、川前産の原料を使用した試作品第1弾『いわき乾杯! KAWAMALE (カワマエール)』が完成。関係者の方々に振り舞い、ご好評をいただきました。3年目は『ホップ』『大麦』とも、前年の倍以上の収穫ができ、試作品第2弾も無事完成。順調にクラフトビール造りの計画は進みだしました。

いわき市を盛り上げる

現在は、川前町でクラフトビール醸造所の稼働に向けた準備を進めています。地域の皆様のご協力により、町内にある空き家を確保し、川前町民として定住しながら準備を行っています。今年秋から年末頃には、醸造免許を取得して実際に川前町から商品を販売する予定です。

この私たちの取り組みで川前町をはじめ、地元いわき市をもっと元気にするため、これからも『川前産クラフトビール造り』に邁進してまいります。ぜひ、私たちが造ったクラフトビールと一緒に乾杯しましょう!

サンディブルワリー  
代表 三戸 大輔さん  
メール snd.dsk03@gmail.com

これから私たちが取り組むへの応援の程よろしくお願いたします。

暮らしの中の疑問や不安など、皆様からの質問をお待ちしています。【lakurasu.info@gmail.com】までお送りください。

Enjoy Exercise

始めてみよう! 1回10分ヘルスケア

二次元コードから動画が見られます!

簡単な筋トレで姿勢を良くし 普段の生活を 楽に過ごしましょう!!

体を支えている背骨...それを支えているのが体の奥の筋肉『深層筋(インナーマッスル)』です。無理せず毎日少しずつ運動してみてください。

今回の先生 studio SOL 主宰 松崎 由香さん



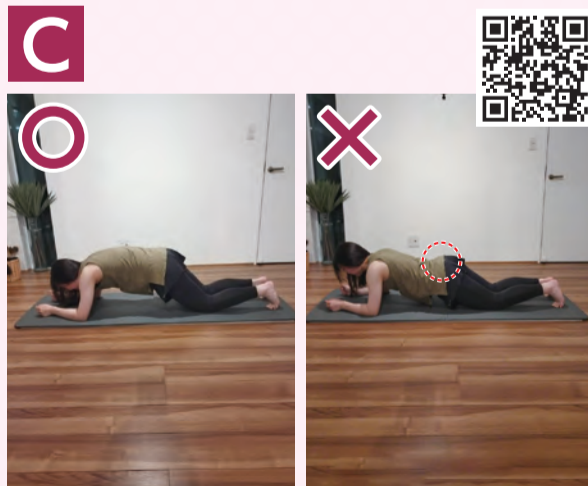
女性のための、他にはないプログラムで運動する大切さと楽しさを伝えるスタジオを目指します。  
☎090-8742-0520 (常磐下船尾町)



- ①肩幅よりも少し広めに足を開き、両手は頭の後ろにおく。
  - ②右肘と右膝を近づける。この時、肘と膝がつかなくても大丈夫。少しずつ近づける意識が大切です。
  - ③反対側も同様に行う。
- ★片足で立つのが困難な場合は、上半身を左右に倒すだけでも◎最初のうちは無理のない回数で片側5回程度から始めましょう。



- ①仰向けに寝て、肩幅に足を広げ両膝を立てる。
  - ②お腹を硬くして、なるべく腰に空洞がない状態にします。
  - ③顎を引いて、頭を少し持ち上げ、息を吐きながら上体を起こす。
  - ④ゆっくり元に戻すを繰り返す。
- ★自分の太ももを触りながら行うとやりやすい。回数を多くするのではなく、少ない回数でも『意識』を大切にトライしましょう。




- 『プランク』という深層筋を鍛える代表的な運動の中から、膝をついて強度を下げたものをご紹介します。
- ①肩の下に肘がくるようにする。
  - ②下半身は伸ばして、膝をつく。
  - ③頭を持ち上げずに、顔を下に向ける。
- ★30秒から1分を目安に行ってみてください。右の写真のように腰が下がるのはNG!少しお腹を持ち上げてみてください。お腹が震えてきますが、呼吸を止めずに行いましょう。

**今月の読者プレゼント**

**熱中症対策グッズ 4点セット 1名様**

夏本番!!まだまだ続く暑さ対策にお出かけ時の必需品4点セット。



**応募方法** 以下の必要項目をご記載の上、メールまたはTwitterにてご応募ください

**lakurasu1@gmail.com**  
 ◀二次元コードを読み込むと、アドレス・件名などが入力されたメールが起動します。

**Twitter**  
 @lakurasu\_jkg をフォロー&リツイート

《必要項目》 ①キーワード ②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号 ⑥[La\*暮らし] 入手方法(例:折込・マルチ店頭など) ⑦誌面の改善点 ⑧取り上げてほしいテーマ

**応募締切** 2023年7月31日(月)

●当選発表は発送をもって代えさせていただきます。  
 ●プレゼントの発送は8月上旬ごろを予定しています。



動画または特集記事内からキーワードを探してください!

※皆様の個人情報は、プレゼントの抽選・発送およびそれにかかる業務にのみ利用し、原則としてご本人の承諾なく目的以外への利用または第三者への提供は致しません。

**NEWS&TOPICS**



**湯らゆらり〜湯めぐりチケット販売中**

いわき湯本温泉旅館でお得に気軽に入浴が楽しめる『湯らゆらり〜湯めぐりチケット』が7月31日まで販売されています。

9軒の参加旅館の中から好きな旅館を選んで利用できるチケットが、1セット3,000円。さらに特典としてフラ女将オリジナルトートバッグが付いてきます。チケットは参加旅館(ホテルいづみや・岩惣・うお昭・こいと旅館・桜由・新つた・スミレ館・吹の湯旅館・古滝屋)またはいわき湯本温泉旅館協同組合で購入できます。数量限定でなくなり次第終了となりますのでお早めに!

「フラのまち宣言」推進委員会  
 いわき市常磐湯本町天王崎39-1  
 電話0246-43-3017



La\*暮らしスタッフおすすめ

**ご飯がすすむ 夜のみ営業の和定食屋**



マルチ中岡店の近くに、6月21日に「めし屋わたなべ」がオープン。東京にある京料理の店で10年の経験を積んだ店主が腕を振るい、食材にこだわったボリュームたっぷりの和食が自慢です。おすすめは、葉山高原豚の生姜焼き、香ばしい銀鮭西京焼き(どちらも定食1,300円)。京風の味と独自の技を融合させた料理を存分に楽しめませう。地元で愛される定食屋となること間違いなし!



7月限定クーポン  
**ソフトドリンク 1杯無料**

※1グループ1回限り  
 ※[La\*暮らしを見た]とお伝えください

**めし屋 わたなべ**  
 いわき市中岡町5丁目12-10  
 営業時間/18:00~22:00 (L.O.21:30)  
 定休日/第1・3月曜日、火曜日  
 電話/090-3869-4453

**確かな品質と豊富な品揃え、老舗の『ゆかたセール』**

着物のふく屋では、ゆかた・半幅帯・下駄、さらに着付けセットで8,580円で購入できる『ゆかたセール』を7月31日まで開催中です。高校生までなら学生証提示で店頭価格からさらに1割引きとお買い得です。

4,408円でレンタルも行っていますので、夏まつりには毎回違った柄のゆかたでお出かけも楽しめます。また、ベテラン講師の丁寧な指導で、お手持ちのゆかたを自分で着られるようになるための『ゆかた着付け教室』も1回につき1,000円で開催。

常磐上湯長谷町釜ノ前の本店でも同時開催中ですので、お近くの店舗でご相談ください。

着物のふく屋ラブ店  
 いわき市平字田町120ラブ2F  
 電話0246-38-7266



ゆかたセール



La\*暮らしスタッフおすすめ

**確かな技術の 美容サロンOPEN**



今年1月、泉町に脱毛・美容サロン「AURU」がオープンしました。店内は落ち着いた雰囲気、丁寧なカウンセリングでそれぞれのお悩みに寄り添いながら施術してくれます。女性だけでなく、男性やお子さん(保護者の方の承諾があれば7歳から)も可能です。しみ・しわ・くすみなどのお悩みには、光フェイシャルでの肌質改善メニューもあります。

7月限定クーポン  
**脱毛全メニュー 30%OFF** **部分(Sパーツ) 500円** **全身 9,800円**

※ご新規様限定 ※いずれか1つ1回限り ※[La\*暮らしを見た]とお伝えください

**脱毛・美容 AURU(アウル)**  
 いわき市泉町1-3-24  
 IZUMI NAGAYA A2  
 営業時間/10:00~21:00  
 定休日/不定休  
 電話/0246-68-7714

完全予約制 | 子ども同伴可 | グループOK

スタイリッシュな フラワーコーディネート

花と向き合う楽しさや喜びを感じ、扱い方やハサミの使い方から学べます。生花やプリザーブドフラワーなど、毎月季節に合わせてアレンジします。※状況により多量の花材が使用される場合があります。

**サマーアレンジ**  
 ~シャンパトル風に~  
 開催期間:7月11日(火)~22日(土) ※日・祝日除く  
 参加費:¥5,500(税込) ※花材費と講師料は参加費に含む  
 (年会費・月謝なし)  
 ※少人数でスクールを行っております。

**青山ガーデンフラワー**  
 いわき市平字田町中内南177-4  
 10:00~18:00  
 日曜日、祝日 あり  
 電話 0246-34-8783




2023.7月  
**イオンいわき店献血キャンペーン**  
 ~あなたの献血で助かる命があります~

**献血キャンペーン**  
**7/23日 9:30~16:30**

※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます  
 ※献血バス2台 ※400ml献血のみ受付

場所/イオンいわき店1F 正面入口特設会場  
 主催/福島県赤十字血液センター いわき出張所  
 協賛/イオンいわき店

イオンいわき店は 献血サポーター登録企業です

**AEON イオンいわき店**  
 いわき市平字三倉68-1 TEL.0246-41-3000(代)  
 1F食料品/日用雑貨売場 あさ7時~22時 その他売場 あさ9時~21時  
 ※医薬品売場、一部の専門店にて営業時間が異なります



暮らしのお悩み解決

**スズメバチの巣はありませんか?**



編集後記「まとめ」のコラム VOL.26

**「夏の記憶」**

「運動中には水を飲むな!」って言われて過ごした少年時代。学校や公園での練習後、極限状態で蛇口から直接飲んだ水道水の美味さと、頭から水をかぶったときの気持ちよさが忘れられません。

夏休み中は、早朝からソフトボールや小体連に向けての練習に明け暮れ、カブトムシを探しに野山を駆け回り、水分補給もそこそこ真つ黒になりながら一日中屋外で遊んでいました。

こまめに水分補給。気温が高い時間帯はできるだけ屋内で過ごす。現代の熱中症対策とは真逆の行為で、危険な少年時代を過ごしたことになるのでしょうか。

あれから40年。サウナのあとの水風呂とミネラルウォーターが、あの頃の記憶をよみがえらせてくれました。

Vol.17 **危険!スズメバチ駆除**


高温多湿を好む害虫が活発化する季節になりました。7月から最も活動的になり、凶暴になるのがスズメバチです。夏休みやお盆など、家族が集まる休暇前にお家まわりの点検をしませんか?

スズメバチは強い毒針を持っていて、刺されると激しい痛みやかゆみ、腫れを起こすことがあります。さらにアレルギー反応であるアナフィラキシーショックで、呼吸困難や血圧が低下し、最悪の場合死に至る可能性があります。大変危険なので近づいたり自分で巣を駆除したり、むやみに刺激を与えないことが大切です。

いわき市では、ハチの巣の駆除・対策などは行っていないので、もし見つけた場合は必要に応じて専門業者にご相談することをおすすめしています。

自分自身や家族を守るために適切な行動をとり、楽しい夏を迎えましょう!

常磐共同ガス(株)創新リフォーム  
 0120-433-148



## いわき中央警察署だより



7 今月のテーマ

夏のレジャーを安全に楽しむ

暮らしの中には多くの犯罪や事故などの危険が潜んでいます。私たち一人ひとりが安全に関心を持ち、地域の力で大切な人を守りたいものです。

このコーナーではいわき中央警察署のみなさんにお話しいただきます。

夏是水辺や山のレジャーシーズンです。福島県警では例年6月1日から8月31日を「夏期における水難防止対策期間」、7月1日から8月31日を「夏期における山岳遭難防止対策期間」と定め、重点的な対策を行っています。

皆様が安心して夏のレジャーを楽しめるように、水難事故や山岳遭難事故の防止についてお話しします。

### 夏のアウトドアは山や海の事故に注意!

令和4年6月から8月の福島県内における水難事故発生件数は8件で、事故に遭われた8名のうち7名の方が亡くなられており、死亡率がとても高いです。山岳遭難は、令和4年7月から8

月中に県内で24件発生しており、その内の1名が亡くなり、11名の方が重軽傷を負っていることから、ケガをするリスクが高いと推測できます。

### 水難事故予防のポイント

- ①事前に天気予報などで大雨、高波等の危険がないか確認する。
- ②遊泳禁止場所には近づかない。
- ③体調が悪い時、お酒を飲んだ時は水に入らない。
- ④ライフジャケットを着用し、浮き輪を準備する。
- ⑤子供から目を離さない。
- ⑥ボートに乗る時は、ルールやマナーを守る。

### 山岳遭難予防のポイント

- ①無理な登山をせず、余裕のある計画を立てる。
- ②登山届を提出し(福島県警では登山アプリ「コンパス」を使用し、ウェブ上で登山届の提出を受付します)家族に行き先や行程を知らせておく。
- ③携帯電話と予備バッテリーを準備する。
- ④熊対策グッズ(熊鈴やスプレーなど)を忘れずに準備する。



### 命を守るために

【動かず救助を待つ】ことが大切です。

水に落ちたときは、無理に泳いだり服や靴を脱ごうとせず、大きく息を吸って水面に仰向けになり、浮いたまま救助を待ちましょう。この方法は、水難事故の合い言葉【UITEMATE 浮いて待て】として、世界に広まりつつあります。

山で遭難した場合には、闇雲に下山しようとするとさらに迷い、救助が困難となる可能性があります。できる限り開けた場所で救助を待ちましょう。

また、開けた場所であれば携帯電話の電波も届く可能性があります。



いわき中央警察署 いわき市内郷御殿町四丁目148 ☎0246-26-2121

警察からのお知らせは POLICEメールふくしまで!

なりすまし詐欺・犯罪発生・不審者・地域防犯・交通安全・防災・お知らせなど、各情報を発信中!

福島県警ツイッターでも最新の情報を配信しています



## 美味しくはじめる健康な食生活 ハッピー・レシピ

調理時間 4 時間



happy recipe #075

### 塩こうじで作る♪ 後味さっぱりソルティアイス

### 【材料(2人分)】

- 生クリーム …………… 200ml
- 卵 …………… 2個
- 塩こうじ …………… 大さじ1
- ライム汁 …………… 1/2個分
- バニラエッセンス …… 5滴
- 三温糖 …………… 大さじ3
- ミント …………… お好み



### 【下準備】

- ①卵を卵白と卵黄に分けておく。

### 【作り方】

- ①ボウルを3つ用意し、それぞれに三温糖を大さじ1ずつ入れる。
- ②卵黄とバニラエッセンス、卵白と塩こうじ、生クリームとライム汁をそれぞれボウルに入れ、ハンドミキサーで泡立てる。
- ③②を1つに合わせ、さらにハンドミキサーで混ぜる。
- ④③をバットに流し入れ、冷凍庫に入れる。1時間に1回かき混ぜる。(これを2~3回続ける)
- ⑤固まったら器に盛り付け、ライムを一片絞りかける。お好みでミントをのせる。

### ★おまけレシピ★ ミント香る腸活スムージー



### 【材料(2人分)】

- パイナップル …………… 150g
- キウイ …………… 1個
- キャベツ …………… 150g
- ミント …………… 3枝分

### 【作り方】

- ①キウイはきれいに洗って皮付きのまま4等分に切る。パイナップルは皮と芯を取り除き、1cmの厚さのいちょう切りにする。キャベツは3cm幅のくし形切りにしてから半分に切る。
- ②ジューサーに①を入れ、最後にミントを加え搾汁する。



YouTubeで

料理の裏ワザ動画を公開中!



### 豆知識

塩こうじにはたくさんの栄養素が含まれています。塩分量は食塩の1/4程度なので、高血圧の予防にもつながります。これからの季節、夏バテ予防に積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

- コウジ酸: しみやそばかすの原因となるメラニンの生成を抑制する効果があるので、美肌の味方に。
- 食物繊維: 腸内環境を整える働きがあり、お通じが良くなるだけでなく、免疫力を高めます。

暮らしことも働くことも応援するマルト

マイナビ 2024

# 新卒募集

マルト会社説明会(WEB)スケジュール

- 7月1日(土) 14:00~16:00
- 7月8日(土) 10:00~12:00



本部 いわき市勿来町窪田十条3番1  
TEL (0246) 65-1522

マイナビ マルト 検索



詳細は  
こちらから/

