

須恵町自然食普及センターからのお知らせ

養生みその生産販売を終了いたします

このたび、令和2年度末(令和3年3月末)をもちまして、『養生みそ』の生産を終了することになりました。長年にわたりご愛顧いただきありがとうございました。今後は『養生みそ』に代わる後継のみその販売を考えております。ご案内ができるようになりますと、広報紙やホームページなどでお知らせします。これからも変わらぬご愛顧をお願いします。製造は9月まで、販売は3月までを予定していますが、商品がなくなり次第、販売終了となります。



令和2年度 養生みそ関連商品の予約受付や販売期間

予約受付期間・お渡し期間が昨年度と大幅に変更になっています。

養生みそ関連商品

- 仕込みそ 1kg/500円
 - 合わせみそ手作りキット 2kg/900円
 - 合わせ麹 1kg/720円
 - 麦麹 1kg/600円
- ※麦麹については、7月と10月の予約・お渡しになります。



予約受付締め切り

12月24日(木)まで

お渡し期間

10月～令和3年3月中旬

予約からお渡しまでの流れ

- ① 販売所もしくはみそ加工所で予約
 - ② 販売所からお渡し日をご連絡
 - ③ 10月以降、販売所もしくはみそ加工所で受け取り
- ※先着順になりますので、お渡し日はご希望に添えない場合があります。

米糶販売予定日

6/24(水)・7/29(水)・9/16(水)

※10月～3月も販売いたします。



贈答セット(合わせ/麦/米)

随時予約受付中

400g×3種類/1000円



自然食販売所 なちゅらす 営業日・営業時間変更のお知らせ

6月1日(月)からなちゅらすの営業日・営業時間が変わりました!

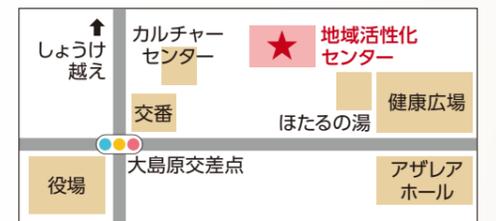
営業日: 月曜～木曜・土曜

営業時間: 10時～16時

定休日: 金曜、日曜、祝日、お盆、年末年始

☎ 933-1709

地域活性化センター(オイコス)内



今月のおすすめ料理

ねぎ豚そば(つけ麺)



豚肉で疲労回復&夏バテ防止に。キノコ・ショウガ・ネギで免疫力UP。★こちらのレシピは店頭にあります!

使った「なちゅらす」商品はこちら

- しまだそば コシがある優れた食感
- どんこ 大分県産の干し椎茸
- 純正ごま油(濃口) 高温焙煎で深い香りが特徴
- かつおつゆ ゆたかな風味

熱中症は予防が大事!

熱中症は、周りの温度に身体が対応することができず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないなどが原因で起こります。小さい子どもや高齢者、体調不良の人や普段から運動をしていない人は、熱中症になりやすいので注意が必要です。



予防方法

日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしましょう

① 暑さを避けましょう

屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりしましょう。

② 服装を工夫しましょう

汗を吸収してくれる吸水性に優れた素材の服や下着を着ましょう。また、え

り元はなるべく緩めて、熱気や汗が出ていきやすいように通気しましょう。

③ こまめに水分を補給しましょう

暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいているので、こまめに水分を補給することが大切です。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう。

④ 急に暑くなる日に注意しましょう

梅雨の合間に突然気温が上がった日など、体がまだ暑さに慣れていないときは、熱中症になりやすくなります。暑さには徐々に慣れるように工夫しましょう。

⑤ 暑さに備えた体づくりをしましょう

日ごろからウォーキングなどで、汗かく習慣を身につけておくと、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもなりにくくなります。

屋内でも熱中症に!

熱中症は屋内でも起こるため小さい子どもや高齢者、病人がいる家庭では、冷房の使用を我慢しすぎないで、適切にエアコンを利用しましょう。また、すだ

れやカーテンで直射日光を防いで暑さを避けましょう。

小さい子どもは、汗腺をはじめとした体温調節機能が十分に発達していないため、気温が皮膚の温度よりも高くなるときに、深部体温が上昇し、熱中症を起こしやすくなります。また、気温が高い日などに散歩をする場合、身長が低い子どもは、地表からの熱の影響を受けやすく、大人よりも熱中症になりやすいので、特に注意が必要です。子どもの顔が赤かったり、ひどく汗をかいたりしているときには、深部体温がかなり上昇していると考えられるため、涼しい場所で十分に休ませましょう。

高齢者は、暑さを感じにくい上に体温調節機能の大切な役割を果たしている発汗と血液循環が低下し、暑さに対する抵抗力も少なくなっています。また、どの渴きを強く感じないため、水分不足になりやすく、気づかないうちに熱中症になってしまいう場合もあります。熱中症にならないために、のどが渇いていなくても、早め早めに水分補給をしましょう。



もし、熱中症になったら?

- すぐに風通しのいい日陰やクーラーが効いている室内など、涼しい場所へ移しましょう。
- 衣服をゆるめたり、体に水をかけたり、濡れタオルをあてて風を送ったりして、体から熱を放散させ冷やしましょう。
- 冷たい水を与え、たくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクや塩あめなどで塩分も補給しましょう。
- 自分の力で水分の摂取ができない場合や、意識障が見られる場合は、症状が重くなっているため、すぐに病院に搬送しましょう。

【参考】環境省「熱中症環境保健マニュアル」

