

# Nstyle

新しい暮らしかた情報誌

知って備える  
夏場のリスク



今年も暑さの厳しい夏がやってきました。新型コロナウイルスの流行で生まれた「新しい生活様式」が広まり、屋内や人の集まる場所でのマスク着用が当たり前になっていますが、猛暑の中でのマスクは熱中症のリスクが高まるとも言われています。またこの季節は、熱中症以外にも様々なリスクが身の回りにあるので注意が必要です。今号ではそれらに対する予防法や対策についてご紹介します。



## Nstyle 4コマ劇は島 第八話 「水分補給!？」

今日はマラソン大会!

目指せ優勝!!

あ... あっ... パタッ

水分補給は大切だよ!!

居酒屋

※お酒は水分補給になりません。

「中村新聞」や中村建設(株)の情報は、ホームページにてご覧いただけます。施工事例も写真付きで紹介していますので、一度のぞいてみてください。

中村建設 検索

## あとがき

## ON LINEコンテンツ

自宅のPC・スマホで安全に楽しめる

コロナ禍で、急速に広がっているオンライン交流イベントやバーチャルツアー。自宅にいながら、離れた人や場所とつながるのが魅力です。パソコンやスマホで手軽に利用できるサービスの一例を紹介します

観光系オンラインツアー

画面越しに観光地散策やアクティビティを疑似体験できるサービス。参加者に向け、ガイドさんが案内やレクチャーをしてくれるので、実際に行くときの予習にもなります。

オンラインレッスン

ヨガや体操、楽器の演奏、メイクアップ術などオンラインで受けられるレッスンも充実しています。三密を避けられるので、人との交流が取りにくい今注目されています。

Google ストリートビュー

地図で指定した場所を360度写真で閲覧できる「Google マップ」の機能のひとつ。世界中の有名な観光地はもちろん、美術館内部まで見られるところも!

## 7つの間違い探し

左右の絵には7ヶ所異なる部分があります!

左の絵(脚字) 去刺② 去刺の味③④ 喜の筆⑤ 喜の顔の脚⑥⑦ 喜の鼻の脚⑧⑨ 喜の鼻の脚⑩⑪ 喜の鼻の脚⑫⑬ 喜の鼻の脚⑭⑮ 喜の鼻の脚⑯⑰ 喜の鼻の脚⑱⑲ 喜の鼻の脚⑳㉑

## 『レンジで! スタミナ肉つけ麺』

暑い季節は調理も大変。そんな時にはレンジで作るボリューム満点の麺料理で乗り切りましょう! ワンポウル&時短で作れて大満足の一品。香味野菜とゴマの香りが食欲を刺激します。

材料 (2人分)	お好みの麺.....2人前	大葉.....4枚	すりゴマ.....大さじ1
	豚バラ肉(薄切り).....100g	ニンニク.....1/2片	ゴマ油.....大さじ1/2
	タマネギ.....1/2個(約100g)	めんつゆ(つゆゆの濃さ).....1カップ(200ml)	ラー油.....お好みで
	ミニトマト.....4個	みりん.....大さじ2	

step1

タマネギを大きめのみじん切りに、ミニトマトは輪切りにし、大葉は1cm角に切る。豚肉は3cm幅に切り、ニンニクはすりおろす。

step2

耐熱のポウルにめんつゆとみりん、すりおろしたニンニクを入れ、豚バラ肉を加えてかたまらないようにほぐす。ふんわりとラップをかけて600wのレンジで2分加熱し、一度取り出して軽くかき混ぜ、さらに2分加熱する。

step3

豚肉に完全に火が通っているのを確認したら、煮汁が熱いうちにタマネギとミニトマトを加えて混ぜ、ふんわりとラップをかけて600wのレンジで1分加熱する。

step4

加熱が終わったら大葉とすりゴマ、ゴマ油を入れて混ぜ、お好みの麺とともに盛りつける。(ゆでずに使える麺を使うとより手軽)つけ汁にラー油を加えても美味しい。

next 11 Nstyle

テーマ 『秋の味覚の楽しみ方(仮)』

10月配布予定

