

冬のお風呂は**危険**がいっぱい

この季節、特に帰宅後はすぐにでも温かいお風呂に入って、冷えた身体をしっかりと温めたいものです。しかし、冬のお風呂は心筋梗塞や脳卒中のなど、死亡事故につながるような危険がいっぱいです。大きな事故につながらないよう、上手にお風呂を楽しみましょう。



脱衣所、浴室は事前に温めて

寒い屋外と温かい室内、冷えた脱衣所、冷たい浴室と床、熱い湯船、と温度差の繰り返しは血圧の大きな変化を呼ぶのです。脱衣所にヒーターを置く、入前に湯船の蒸気で浴室を温める等、服を脱ぐ前と脱いだ後の気温差を少なくしましょう。浴槽につかる前には、つま先や手の甲から徐々にかける湯をして、身体を慣らしてから入りましょう。

浴槽には浅めにつかろう

深く肩まで浸かりたくなりますが、浅く浸かった方が身体にかかる水圧がかからず心臓への負担も軽くなります。お湯を浅めのためたり、浴槽用のイスを使うなど、心臓がつかりすぎないようにしましょう。また、ゆっくり浴槽につかる、浴槽から出る時にも一気に立ち上がりずゆっくりと出るなど、血圧の大きな変化が起こらないよう気をつけましょう。



ぬるめな湯温で、ゆっくりと

42度以上の熱いお湯につかると、血圧の変動が大きく心臓への負担が大きくなります。38～40度のお湯に10～15分ゆっくり浸かることをおすすめします。じわじわ身体を温めるほうが身体への負担が少ないうえ、芯から温まります。さらに、血行促進効果があるゆずや、温め効果があるミカンの皮を入れるのもおすすめです。



入浴前後は水分補給を

冬場は暖房を使うことで室内も乾燥し、身体からも水分が失われがち。入浴前には白湯など温かい飲み物で水分を摂りましょう。入浴後は汗をかいていますので、同じように水分補給を忘れずに。



"さかの味自慢"編

Try it!!
ためてみよう!

テーマ食材「れんこん」

これからの季節にお勧めの食材が「れんこん」です。れんこんに含まれる「ムチン」は、消化管や呼吸器の粘膜を保護する働きがあります。送別会や歓迎会で、ちょっと食べすぎたり飲みすぎたりする方には、ぜひ食べていただきたいですね。しかし、ムチンは水にさらすと溶けだしてしまうので、なるべく短時間にしましょう。

ワンポイントアドバイス

れんこんの選び方

- ・泥がついたもの
- ・ずっしりとした重量感のある者
- ・切られている場合は、孔の内側が黒くなっていないもの

れんこんの保存方法

- ・切ってあるものは、しっかりとラップをして
- ・冷凍保存も

シャキシャキ食感

れんこんの梅肉和え



〔材料 2人分〕

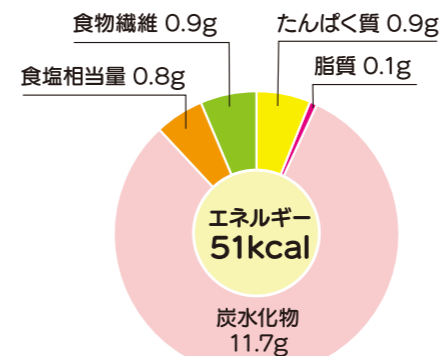
- れんこん …… 80g
- ねり梅 …… 大さじ1 (梅干しでも可)
- 砂糖 …… 小さじ1強
- A ○酒 …… 小さじ1弱
- 薄口しょうゆ 少々

佐賀県栄養士会
「すこやか食卓・さが(Ⅲ)」より

〔作り方〕

1. れんこんはいちょう切りにし、酢(分量外)少々を入れさっとゆでる。
2. Aの調味料を合わせる。
3. 1のれんこんを2の調味料で和える。

栄養素量(1人分)



れんこんを
おいしく
いただく方法

ふわふわ食感

れんこん饅頭

〔材料 2人分〕

- れんこん …… 150g
- 塩 …… 一つまみ
- むきエビ …… 40g
- 塩 …… 一つまみ
- ぎんなん …… 2粒
- 水 …… 80cc
- 和風だしの素 0.5g
- みりん …… 小さじ1弱
- 薄口しょうゆ 小さじ1弱
- 片栗粉 …… 小さじ2/3



佐賀県栄養士会
平成26年度地域福祉振興基金助成
「高齢者食事支援ネットワーク事業」献立集(2)より

〔作り方〕

1. れんこんは皮をむき、おろし金ですりおろす。
2. むきえび(大きければ小さめに切る)に塩をふる。
3. ボウルに1のれんこんを汁ごと入れ、塩を加えてよく混ぜる。
4. パットや皿に3を2等分にのせる。上に2のえびとぎんなんのをせ、10分程度蒸す。
5. あんを作る。
鍋に水とだしの素、みりん、薄口しょうゆを入れて火にかけ、煮立ったら火を止めて水溶き片栗粉を加えてよく混ぜる。再び火にかけ、再度煮立ったら火を止める。
6. 器に4を盛りつけ、5のあんをかける。
*えびは鶏肉に、ぎんなんは枝豆に変えても。

栄養素量(1人分)

