

初夏の体調管理どうされていますか

北区地域介護予防推進センター

「暑いですね」が挨拶になってきました。

梅雨入りしたのに、今年は雨が少ないように思われます。皆さん、こんにちは！北区地域介護予防推進センターです。

初夏の体調管理どうされていますか？身体が暑さに慣れていない6月は特に体調を崩される方が多いように思われます。体調管理には、栄養・休養・運動が大切です。今回は栄養と家庭内での食中毒について掲載させていただきます。

梅雨時期は湿気が高く、暑い日もあれば肌寒い日があったり、疲労がたまりやすく抵抗力が低下しがちになります。しかし、細菌やカビにとっては、居心地のよい環境になります。

抵抗力を低下させず、疲労をためない為には、バランス

の良い食事が基本ですが、疲労回復効果のある「ビタミンB1」と「酸味や香辛料」を積極的に摂りましょう！

ビタミンB1は豚肉や大豆・玄米などに多く含まれており、玉ねぎや葱などと一緒に摂ると吸収力が上がります。

酸味や香辛料は、食欲増進効果もあるので、お酢や梅干し、カレーや唐辛子などを上手に使ってください。胡瓜もみやカレーライスなどの辛い食事が夏場に好まれるのもこの成果かもしれません。梅干しが弁当に良く入れられているのも、疲労回復と食欲増進効果、殺菌効果があるからともいわれています。

家庭内での食中毒予防も大切です。

「つけない」「増やさない」「やっつける」という食中毒3原則を守り、調理前、途中の手洗い・布巾や調理器具の殺菌。調理後はすぐに食べることを、食べない時はラップや密閉容器に分けて冷蔵庫保管。そして十分に加熱処理をすることです。

おいしい料理をおいしく食べられるような身体作りは日頃からのちょっとした心がけが大切です。

甘酢漬けの作り方（ピクルス）

材料：胡瓜・人参・大根・プチトマト・セロリ・玉ねぎなど
酢・砂糖・塩・鷹の爪（黒胡椒（粒）・月桂樹）

作り方：耐熱性の清潔に洗ったタッパーに水100ccと酢100ccと砂糖大さじ4と塩小さじ1と鷹の爪半分を入れて、ラップをかけて電子レンジで3分くらい沸騰するまでかけて、荒熱がとれたら野菜を漬けて、冷蔵庫で2～3時間冷やす

*黒胡椒や月桂樹を入れる場合もレンジにかける前に入れておく



水無月つくり

牛乳パックと電子レンジを使って・・・

材料：小麦粉 100g 甘納豆 80g（市販）
砂糖 80g
水 300cc

手順

- ①小麦粉・砂糖・水をボールなどに入れて、しっかり混ぜる
- ②牛乳パックに①をざる等でこしながら2/3を入れて、ラップをかけて、レンジにかける（600w 2分）
- ③一度取り出して、残りの1/3をまたこしながら加え、甘納豆を散らす。
- ④ラップをかけて、レンジにかける（600w 2分）
- ⑤荒熱をとってから、切り分ける。冷やしてもおいしい。



砂糖をミネラル豊富な黒砂糖にして作ります。
作り方は、砂糖を黒砂糖に置き換えるだけです。

職員紹介

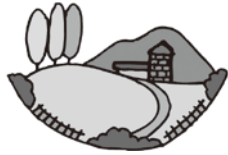
私の夏

2011.3.11以降、夏休みの旅行は東北と決めています。2011年の8月に小さい飛行機で仙台空港に降り立ってから3年。今年は、なんとといっても福島。原発銀座の若狭地方で育った私にとって福島は他人事ではありません。会津磐梯山を見て、福島の桃を買い、会津塗のお椀を買って…。福島の空や海の自然と温泉を満喫したいです。



やっぱ全国高校野球がある甲子園。私の応援スタイルは、負けているチームを声援することで、このチームメイトとの夏が少しでも早く終わらないよう球児たちの一生懸命さにいつも感動しています。また、アルプス席からの全国の応援も一体感があって楽しみ(沖縄の方々の民謡調の声援・東北勢頑張れの球場全体からの拍手・各学校の吹奏楽部の演奏等)。あと何と云っても“甲子園”という夢の舞台ですかね。行っているとオジサンの心も熱くなり、私にはたまらない夏の楽しみ方です。

小畑 智子
センター長／保健師



かっちゃん夏!怖い怪談話はいかがでしょうか?100話の怪談物語。耳なし芳一・ろくろ首・牡丹燈籠・地獄めぐり・三枚のお札等一部ですが、100話も読むと暑い夏に鳥肌が立ち寒気が少ししますよ。お話の中には、地方の民話が多くなって歴史を感じさせ情緒豊かに表現されています。昔も今も共通する情感が感じられます。夏だからこそ一度お読みください!

園家 佳都子 主任ケアマネ

最近、猛暑やゲリラ豪雨・熱中症など生命に関わることが多すぎ、すっかり夏が苦手となりました。唯一の楽しみは、80前のご夫婦が営む和菓子屋さんを訪れること。お二人の腰を曲げながらも働く姿に元気をもらいます。夏限定の「あんみつ」を食べる時、至福の時間です。この4月の増税でその「あんみつ」も280円と値上がりになっていましたが、先日購入した時は、元の値段に。「お客さんにとっては安いほうがいいし、たくさん食べてほしいし」が値下げの理由でした。ありがとう。いつまでも元気な姿をみせてください。

原 悦子 ケアマネジャー

爽やかな海の風景や朝顔を背景にした暑中見舞いのハガキをいただくと、年賀状とはまた少し異なる嬉しい気持ちになります。元気になっているんだな～、仕事頑張ってるな～、センスの良いハガキだな～、バリ島からだ～など携帯メールとは違う爽やかなメッセージが心に届きます。よし!今年は高校、看護学校の友達に暑中見舞いハガキを出して爽やかな夏を届けてみよう。

小林 舞見 社会福祉士

荻谷 利幸 ケアマネジャー

夏がやってきますね。朝は暑さとせみの声で起こされるし・・・大嫌いな蚊がいるし・・・汗をかくし、とつても苦手!・・・いや、嫌い。でも、夏の嬉しいところは、陽が長いこと。夜7時頃になってようやく薄暗くなり、涼しくなりだす頃。いつも、保育園から「はよ帰るよ」と急かしてばかりの道を、少し散歩して帰ろうかなと思えるのです。小さな手を握り締めて、近所をくろり。ほんの少しだけけれど、大満足の笑顔をみせてくれる子供たち。私の心もフル充電。幸せなひとときです。



藤田 光里 社会福祉士
みさと

我が家の夏は毎年沖縄!例年離島好きな夫さんの趣味で、石垣島から離島フェリーというコースが多かったのですが、今年の本島北部へ。昨年京都シネマで観て衝撃を受けた「標的の村」の舞台、高江へ行ってきました。やんばるの森の小さな村のすぐ近くに米軍のヘリパッドが作られ、オスプレイが飛んでくる。それは困ると座り込みを続ける人たちと、数日間ですが行動を共にしてきます。虫除けスプレーと日傘を片手に気合を入れて行って来ます!

山田 沙希 社会福祉士

冬生まれの私にとって、夏は大の苦手です。クーラー等で汗を掻かない分、夏も半身浴で大量に汗を掻き苦手な夏を乗り切っています。だいたい2～3時間 水分補給しながらTVを観ています、最初の10分はちょっと辛いですが、むくみも取れて、慣れればとても気持ちいいです。

加藤 礼子 事務



高齢サポート・紫竹
京都市紫竹地域包括支援センター

当センター担当地域
紫竹学区・大宮学区・待鳳学区

高齢サポート・紫竹は、大宮・紫竹・待鳳地域の高齢者の方々の相談窓口です。

京都市北区大宮南山ノ前町36-1
TEL 495-6638 FAX 495-6660

URL: <http://kita-hp.aokai.net/sien.php>

E-mail: shitiku@mbe.nifty.com

