

今回のテーマ ◆熱中症

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで体温調節機能がうまく動かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

真夏のイメージがありますが、実は、ゴールデンウィーク頃から発生しています。一日の気温変動が多きく、急激な気温上昇に体がついていないからと考えられています。

◆高齢者が熱中症になりやすいのは何故か？

- 高齢者は身体の水分量が成人より10%少ないので、水分が少し失われただけで熱中症になりやすい。
- 暑さやのどの渴きを感じる機能が低下し、暑さ調節がうまく行えず、水分補給が遅れて熱中症になりやすい。



☆暑い夏を迎える前に！ 5月から始める熱中症対策

①ウォーキングや体操をゆっくりと行い、温かいの湯船に浸かって、体を暑さに慣れさせましょう。

※無理をしないで、少しずつ体を動かしてくださいね。

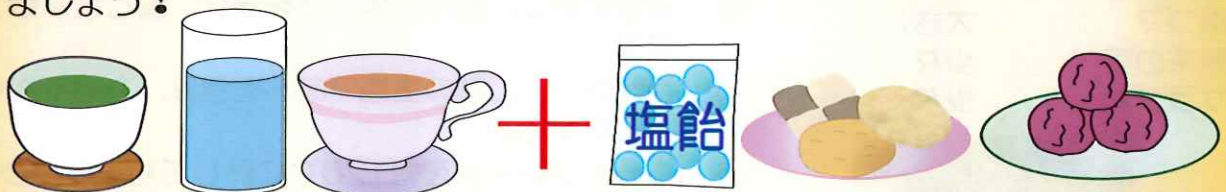


②気温変動が大きい時期は、天気を確認して着脱が簡単な服装を選んだり、蒸れにくい素材や通気性の良い服装を選びましょう。

③気温や湿度が高くなっている時は体調確認を行い、こまめな水分補給や適度な休憩をとりましょう。



◎大量に汗をかいた時は、水分と同時に塩分も失われています。水やお茶、コーヒーなどを飲んだだけでは塩分は摂取できません。水分補給時に、塩飴やビスケット、梅干しなどを食べて、塩分を摂取しましょう！



※ただし、塩分の摂り過ぎに注意しましょう！



東海清風園ヘルパーステーション
〒437-1612 御前崎市池新田4089
☎0537-86-8777



茶摘み

夏も近づくと
 八十八夜にも
 野にも山にも
 若葉が茂るも
 あれに見えるは
 茶摘じやないか
 茜襪(あかねだすき)に
 菅(すげ)の笠
 今日この頃を
 心のどかに
 摘みつつ歌う
 摘めよ摘め摘め
 摘まねばならぬ
 茶にならぬ



まめちしき

立春から88日数えた日が「八十八夜」です。今年は、5月1日水曜日に当たります。新茶(一番茶)は、その年に生えた新芽で作られるお茶であり、昔から「無病息災、長寿めでたし」と言われ、珍重されました。



◆なぜ、無病息災と言われるの？

- ①新茶は、まだ太陽にあまり当たっていない新芽から作られます。この新芽は、紫外線にさほどさらされていないため、旨味の成分である「テアニン」が豊富に含まれています。テアニンは心を落ち着かせ、リラクゼーション効果がある成分とされています。新茶で一服し、日々のストレスから解放されると、はつらつとした毎日が送れそうですね。
- ②「八十八夜」に摘まれた新茶は、末広りの「八」がふたつ重なっているため、特に縁起が良いとされています。

☆旬の食材☆ 緑茶でクッキング

・茶通(和菓子：ちゃっつう)

■材料 5個分

- ・薄力粉 40g
- ・抹茶 小さじ1/4
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/5
- ・卵白 1/2個分
- ・砂糖 25g
- ・こしあん 150g
- ・黒ゴマ 大さじ1
- ・煎茶の葉 少々
- ・サラダ油 少々

■作り方

- ① 小麦粉、抹茶、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② ボールに卵白を入れ、泡だて器でほぐす。砂糖を加え、真っ白でとろとろの状態に軽く泡立てる。①の粉を加え混ぜ、乾かないようにラップをして30分ほど置く。
- ③ 鍋にあんを入れ、練りながら弱火であんの水分を飛ばす。
- ④ 火を止めて、刻んだ黒ごまを混ぜ、鍋ごと水につけて冷ます。
- ⑤ 手粉をつけ、②の生地であんを包み、丸めてから上下を平らにする。
- ⑥ ホットプレートを約120℃に熱して油を薄くひき、お茶の葉をひとつまみ置く。
- ⑦ ⑤をお茶の葉の上に乗せ、片面約10分ずつ焼く。
- ⑧ うっすらと焼き色がついたら出来上がり。

