

今回のテーマ ◆すぐにできる部屋の乾燥対策

12月に入ると、寒さもいよいよ本格的になってきます。今年は、新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザの流行も早くから聞かれています。予防を心掛け、元気に冬を過ごしましょう。

手洗い・うがい



帰宅時
食事前など

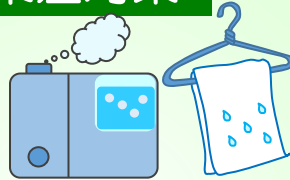


マスク

ウイルスが入り込まないように、
隙間を空けないようにする。

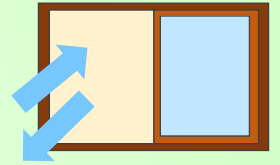
感染症対策

加湿



加湿を使用したり、ぬらしたタオルを干したりして、適度な湿度（40%以上）を保つ。

換気



病原体が室内にこもらないように、定期的に換気を行う。



予防接種

体調が悪いときは、
早めに医師の診察を受けましょう。



「足先の冷え」対策

冬場に多くなる「足先の冷え」。足が冷えることで体内の熱のバランスが崩れ、上半身、特に頭がボーっとする「のぼせ」や「ほてり」が起きやすくなります。

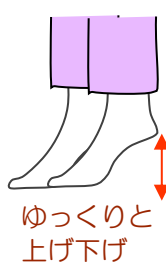
足を温める効果のある体操

つま先体操 (グーパー：10回)



足の指を大きくゆっくりと握る・開くを繰り返して、足先の血流を改善する。早く動かすと、つりやすくなるため注意。

かかと上げ体操(10回)



かかとを動かすことにより、第2の心臓と呼ばれるふくらはぎの筋肉が使われ、足の血流を良くなり、冷え性の改善となる。

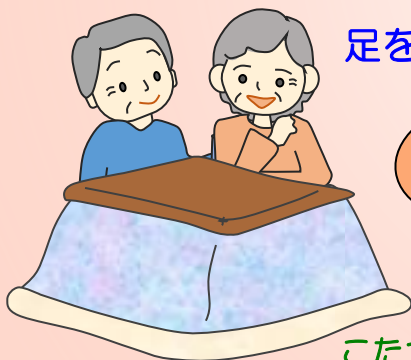
足全体を動かさず体操

(ひざ伸ばし：
左右10回ずつ)

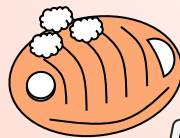


足全体を動かすことにより、
血流を良くする。

足を温めるグッズ



こたつ

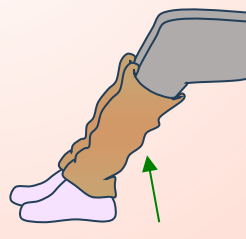


湯たんぽ



カイロ

靴下に貼るタイプ
もあります



レッグウォーマー



足湯も
効果的！

低温やけどに注意してくださいね。



東海清風園ヘルパーステーション

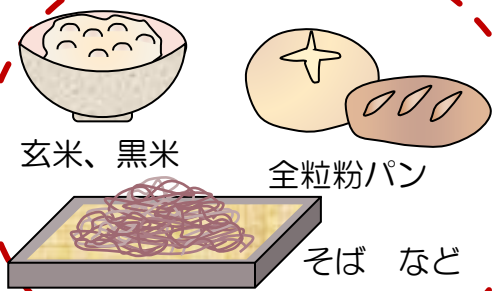
〒437-1612 御前崎市池新田4089

☎0537-86-8777



身体を温める食べ物・飲み物

炭水化物



玄米、黒米

全粒粉パン

そば など

肉

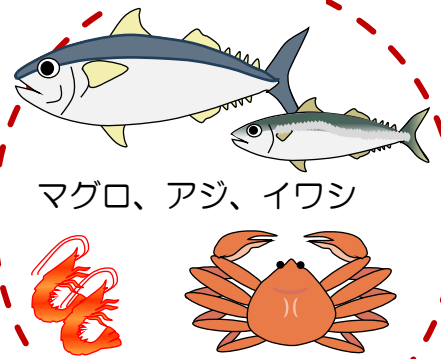


牛肉

豚肉

鶏肉

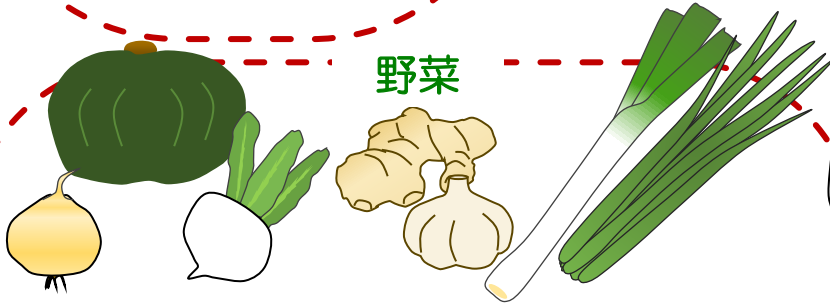
魚介類



マグロ、アジ、イワシ

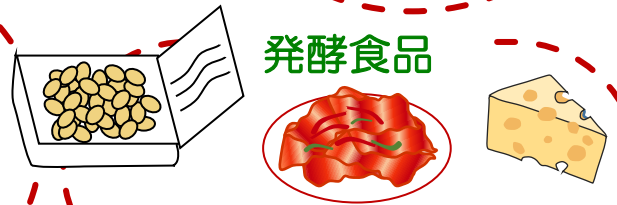
エビ、カニ など

野菜



タマネギ、カブ、カボチャ、ショウガ、ニンニク、自然薯、長ネギ、ニラ など

発酵食品

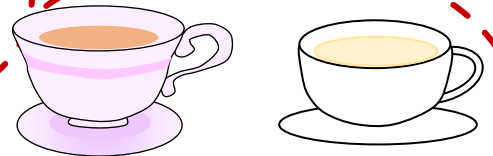


納豆、キムチ、チーズ など

甘味



飲み物



紅茶、プーアル茶、ショウガ湯、ショウガ紅茶、白湯、甘酒 など

調味料



唐辛子

豚肉と白菜の具たくさんスープ

材料(2人前)

- 豚バラ肉(薄切り) 100g
- ☆白菜(ざく切り) 150g
- ☆しいたけ(薄切り) 2個
- ☆長ねぎ(斜め切り) 10cm
- ★水 350ml
- ★しょうゆ 小さじ2
- ★鶏ガラスープの素 小さじ1
- 水溶き片栗粉 小さじ2
- ごま油 小さじ1
- 小ねぎ(小口切り) 適量

作り方

- 1 中火に熱したフライパンにごま油を入れ、3cm幅に切った豚バラ肉を火が通るまで焼き、火から下ろす。
- 2 鍋に★を入れて沸騰したら、☆を入れてしいたけに火が通るまで中火で煮込む。
- 3 豚肉を入れて中火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。器に盛り付けて、小ねぎを散らして完成。



美味しく食べて
心も体もぽっかぽか！



カブのそぼろ煮

材料(2人前)

- かぶ 4個
- 豚ひき肉 100g
- だし汁 2カップ
- ★薄口醤油 大さじ2
- ★酒 大さじ1/2
- 片栗粉・水…適宜
- 青ゆず
- ☆すりごま 七味とうがらし 和がらし

作り方

- 1 かぶを下茹でする
- 2 鍋にだし汁と★入れ、火にかける。煮立ったら1のかぶを加え、再び煮立ったら中火にし、煮汁の温度が下がらないように、ひき肉をほくしながら少しずつ加え、アクを取る。
- 3 蓋をして中火で約10分煮る。水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- 4 器に盛り、好みで青ゆずの皮をおろしかけ、☆などを添える。