

「寒い季節の健康管理」

- ・ 寒い季節の健康管理
- ・ 体の芯から温まる入浴方法
- ・ ヒートショックに注意しましょう



- ☆ 節分と行事食
- ☆ Kenkou Kitchen 美味しい&ヘルシーレシピ
「福豆とイワシ丸干し炊き込みご飯」
- ☆ 頭の体操 **数独** (ナンバーぷれーす)

寒い季節の健康管理

1月～2月は、1年で最も寒さが厳しい時期になります。

「小寒」から寒い冬に入り、立春」までの30日を寒の幕といいます。真ん中の「大寒」は最も寒い時期になります。寒稽古など耐寒のための様々な行事がおこなわれたり、寒気を利用した食べ物（凍り豆腐、寒天、酒、味噌など）を仕込む時期にあたります。



小寒 1月5日頃



大寒 1月20日頃



立春 2月4日

寒い日におこりやすい体調不良の予防法

季節性感染症 風邪・インフルエンザ

- ・ 外出後の手洗い、うがいは徹底する。
- ・ 十分な睡眠をとり疲労回復に努める。
- ・ ビタミンA・Cをしっかり摂取する。
- ・ 防寒対策をして、体を冷やさない。

感染性胃腸炎 ロタウイルス・ノロウイルス

- ・ 調理や食事前、排便後には十分な手洗いをする。
- ・ 二枚貝は十分加熱する。

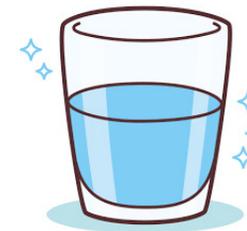
血行障害 狭心症・心筋梗塞

- ・ 屋内から屋外、風呂場やトイレ寒暖の差がある時に発症しやすくなります。注意しましょう。

体の芯から温まる入浴方法

入浴前後にコップ一杯以上の水分補給をしましょう。

発汗作用が高まり、血圧の上昇を予防することが出来ます。入浴すると300～500mlの汗をかきますが、血液中の水分が減ると血液がドロドロの状態になります。そうした状態で入浴していると体温が上がるとともに血圧が上昇し、脳卒中などの危険性が高まります。



かけ湯をして入り、40℃くらいのお湯で入浴を

寒い冬は、足先・手先・腕・脚などの冷えている部分に熱すぎないお湯をかけ、体と心臓をお湯に慣らします。慣れたところで少しずつ湯ぶねに浸かります。肩先が少し出るくらいが適当です。40℃に設定し、ほんの少し汗ばむ程度で上がりましょう。



ヒートショックに注意しましょう

熱すぎるお湯は、内臓を緊張させ心臓に負担をかけます。
冷えきったまま入浴すると、ヒートショックの危険性も高まります。

ヒート
ショックを
受けやすい
方

- ・ 65歳以上の高齢者
- ・ 高血圧/糖尿病/動脈硬化の方
- ・ 熱い風呂に入る方
- ・ 飲酒して入浴する方
などがあげられます。

ヒート
ショックを
防ぐには

- ・ 脱衣所と浴室を暖かくし
温度差を少なくしましょう。
- ・ 早朝/深夜/体調がおもわしく
ない時は、入浴を控えましょう。

節分と行事食

節分の豆は災いをもたらす鬼を追い払い福を呼び込むための行事です。

この福は福豆といい、節分の夜に齡より一つ多く食べると身体が丈夫になるといわれています。



◆節分の行事いろいろ

最近では恵方巻も定着してきました。その年の恵方（今年は北北西）を向いて食べることで前年の厄払いと新年の幸運を祈り、豆まきと一緒にやるようになってきています。その他、いわし、こんにゃく、けんちん汁を食べる地域もあるようです。



◆福豆が食べきれないときは福茶で

福茶は「よろこぶ」の昆布、松竹梅の梅、そして福豆を吉数3粒入れていただく縁起の良いお茶です。1年間「まめまめしく働ける」という意味もあります。

材 料

- ・福豆は・・・・・・・・・ 3粒
- ・塩昆布または昆布の佃煮・・・ 適量
- ・梅干し・・・・・・・・・ 1個(種を取る)
- ・熱湯・・・・・・・・・ 180CC

作 り 方

- ・材料をすべて湯呑に入れ、熱湯を注げば出来上がり
- ・昆布と梅干が良い出汁となり、福豆がふやけてきた頃が飲み頃です。
- ・梅干をつぶして召し上がって下さい。

◆大豆パワー

大豆は「畑の肉」といわれるほど栄養価が高く、良質のタンパク質・カルシウム・ビタミン・ビタミン・食物繊維や鉄分も豊富でイソフラボンやサポニンなども含まれています。

Kenkou Kitchen

健康キッチン

美味しい &
ヘルシーレシピ



「節分で残った福豆とイワシの丸干しを炊き込んだ冷え性に効果のあるご飯です。」

福豆とイワシの丸干しの炊き込みご飯

【材料/2~3人分】

- 米……………1合
- 福豆……………大さじ2
- イワシの丸干し…1尾
- 人参(千切り)……20g
- 生姜(千切り)……薄切り2~3枚
- 白だし……………大さじ1
- 水……………適宜

【調理方法】

1. 米を洗ってザルに取り、福豆は水に浸し戻します。
米と福豆をそのまま30分置いた後、福豆の水をきります。
2. グリルでイワシをしっかり焼き、はらわた（内臓）を取り除きます。
3. お鍋に米・白だし・水・人参・生姜・福豆を入れ、軽くかき混ぜたらイワシをのせて炊きます。
4. 炊き上がったらイワシを取り出します。頭と骨を取り除き、かるくほぐしたらお鍋に戻し、混ぜて出来上がり。

【ポイント】 焼いたイワシの内臓は丁寧かつ綺麗に取り除きましょう。

イワシは脳の機能を高めるDHAや、
血行を促進し代謝を高めるEPAを
多く含んでいます。
生姜、魚の臭みをとる他、身体を
温める働きもあり、冷え性予防に
役立つメニューです。



頭の体操

数独(ナンバーぷれーす)

【数独の解き方】

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1~9までの数字が1個ずつ入ります。
- 太線で区切られた3 x 3の枠内(マスは9個)にも1~9までの数字が1個ずつ入ります。
- タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

問題1  難易度

		2		4	5	8		
	7	9	6		3		1	
8		3		2		6		4
7		6					2	8
	2		1	6		3	7	
		1			9	4		
	6		3	5	7			1
1			4			2		5
9	4	5	8		2		6	3

問題2  難易度

	4			5		2	6	
2		5		9				
	6		8		2		4	5
8				4	5			2
	1		6		3		7	
6		4		2		8	5	3
		8			4	7		6
3	7		1		8		2	
4			2		9			1

数独のこたえ

問題1

6	1	2	9	4	5	8	3	7
4	7	9	6	8	3	5	1	2
8	5	3	7	2	1	6	9	4
7	9	6	5	3	4	1	2	8
5	2	4	1	6	8	3	7	9
3	8	1	2	7	9	4	5	6
2	6	8	3	5	7	9	4	1
1	3	7	4	9	6	2	8	5
9	4	5	8	1	2	7	6	3

問題2

9	4	1	3	5	7	2	6	8
2	8	5	4	9	6	1	3	7
7	6	3	8	1	2	9	4	5
8	3	7	9	4	5	6	1	2
5	1	2	6	8	3	4	7	9
6	9	4	7	2	1	8	5	3
1	2	8	5	3	4	7	9	6
3	7	9	1	6	8	5	2	4
4	5	6	2	7	9	3	8	1