

うちまぎ通信

地域包括支援センター内間木苑

第 10 号(2015)

朝霞市上内間木498-4

TEL 048-458-2022

低栄養に負けない

簡単クッキング

食事のバランスがとれて、しかも手軽に調理ができ、
「低栄養」を防げる「簡単レシピ」！
内間木苑の栄養士さんからのご紹介です。

水切りなし 厚揚げの白和え

調理時間約 6 分/1 人分の材料費 89 円



※写真はイメージです。

■材料（一人分）

厚揚げ・・・50 g

ほうれん草・・・20 g

煮物（ひじき・こんにゃく・にんじん）

・・・10 g ※市販品を使用

ごま和えの素・・・5 g

■作り方

- ①：ほうれん草はよく洗い、軸を交互にして皿に並べ、ラップをかけ、電子レンジで約 3 分加熱する。
- ②：①をすぐに流水で冷やし、水気を絞って 2～3 c m の長さに切る。
- ③：厚揚げは皿にのせ、電子レンジで約 2 分加熱する。
- ④：②のほうれん草、③の厚揚げ、煮物、ごま和えの素をすべてビニール袋に入れ、手でもむ。
- ⑤：厚揚げの形が崩れるまでもみ、全体が混ざったら器に盛り付ける。

■ポイント

厚揚げを使うことで、豆腐の水切りの手間が省けます。

麻痺や認知症などで包丁が使えない場合は、キッチンバサミを使いましょう。

「栄養講座」

できることからやってみよう

～低栄養について～



11月20日に朝志ヶ丘いきいきサロンで、内間木苑真坂栄養士による、初めての出張講座である栄養講座を開催しました。

講座では、最近マスコミでも話題の「高齢者の低栄養」を取り上げ、転倒や骨折をしやすくなる、免疫力が落ちるなどといった、低栄養が体にもたらすリスクや、バランスの良い三食の献立について一緒に考えました。缶詰や電子レンジを利用した試食も行い、参加された方々にも好評でした。今後も、このような講座の開催を検討したいと思います。

今号は「お風呂での事故」についてのお話です。

お風呂での事故に注意しましょう

お風呂は、体の清潔を保つだけでなく、心身のリラックスにも役立ちます。しかし、高齢になると入浴は危険を伴う場合もあります。特に冬場は、要注意。急激な温度変化による血圧変動が心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす恐れがあります。しっかり対策を講じて快適で安全なバスタイムを楽しみましょう。

室温差を調節

冬場は、入浴前に浴室や脱衣所を温めておき、浴室との温度差を調節しましょう。

低温浴

41℃以下がおすすめ。

高温浴は血圧の急上昇を招きます。

長湯は禁物

長湯で大量の汗をかくと、血圧中の水分が不足して血管が詰まりやすくなります。



水分補給

高齢になるとのどの渇きを感じにくくなるので、入浴後の水分補給を忘れずに。

半身浴

首までつかるとよりも心臓への負担を減らせます。上半身の保温にも注意。