

## お正月に余った材料で 黒豆大福



### 材料(5個分)

こし餡	100g
白玉粉	70g
水	90cc
砂糖	15g
黒豆(甘煮)	40g
片栗粉	適量
飾りの葉	

### 作り方

- ① こし餡は5個に分けて丸めておく。
- ② 耐熱容器に白玉粉・水・砂糖を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②にラップをかけ、レンジ500Wで1分30秒かけて混ぜ合わせる。さらにレンジ500Wで1分30秒かける(生地が透き通るまで)。
- ④ 片栗粉を広げたバットに③を移し、生地を5つに分ける。
- ⑤ 生地を1つずつ広げ、黒豆を入れて丸める。これをさらに平らに伸ばし、中央に丸めた餡をのせ、周囲から生地をよせて餡を包み、丸く形をととのえる。



### 一人分当たりの栄養価

エネルギー	111 kcal	食物繊維	1.8g
たんぱく質	3.7g	塩分	0g
脂質	0.5g		

あけましておめでとございます。今年も『こんにちはは保健師です』をよろしくお願ひします。

冬本番、皆さん体調はいかがでしょう。寒くて最近外に出ていない、朝起きられなくて昼夜が逆転している、時季柄飲み事が続いているなど、年末年始はいつもと違った生活習慣になりやすい時期でもあります。

寒い冬は  
高血圧にご注意!



今月はそんな冬場に注意したい、高血圧についてご紹介します。

### ●冬は血圧があがる?

血圧は季節によって変動しますが、冬場は特に次のような理由で血圧が上昇します。

1. 寒さを感じると血管が収縮して血圧が上がります。
2. 寒くて運動不足になるため体重が増えて血圧があがります。
3. 飲酒の機会が増えることで塩分摂取量が増加して血圧があがります。

### ●高血圧+寒さ+心筋梗塞・脳梗塞?

ヒートショックという言葉をご存じですか。冬場は居間など

人がいつもいるところは暖房をつけて暖かくなりますが、トイレや脱衣所・風呂場などは外気温と同じく寒い環境のままにあるお宅が多いのではないかと思います。暖かい部屋から急に寒い場所に移動するときにおこる急激な血圧の変動が、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすことがあります。



厚生労働省の調査によると、心筋梗塞など心臓病による死亡者数は1月がもっとも多いと

されています。特に高齢者、血圧が高い人、不整脈がある人などは注意が必要です。

### ●ヒートショックを防ぐために

1. 外出時は、防寒着などを着用して急に冷えないようにしましょう。特に寒い日の朝は要注意!
2. 室内でも寒いところは、あらかじめ暖めておきましょう。夜間や早朝のトイレは、一枚羽織るなど防寒の工夫をしましょう。
3. アルコールは適量に。塩分摂取量に注意しましょう。
4. 高血圧のある人は、血圧コントロールにつとめましょう。

高血圧を予防するには、運動

習慣・食生活の改善、適切な医療機関受診、そして自宅でも血圧を測定して自分の血圧の傾向を知ることが大切です。元気がづくり課(保健センター)では、血圧計の貸し出しを行っています。また、高血圧をはじめ生活習慣病予防・改善のためのご相談も承っています。

高血圧を予防し、健やかな一年を過ごしましょう。

保健センター 保健師

