

小松菜とえのきのお浸し



材料(4人分)

小松菜	300g
	(1・1/2束)
えのきだけ	100g
A	
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
だし汁	小さじ1

作り方

- ①小松菜は茹でて冷水にとり、水気を絞る。3〜4センチ長さに切る。
- ②えのきは石づきを除き、2センチ長さに切る。さっと茹でてザルに上げておく。
- ③Aをあわせて①と②を和える。



1人分の栄養価

エネルギー	27kcal	脂質	0.3g
たんばく質	2.1g	塩分	0.7g

【やけどとは?】
みなさんは、やけどと聞いて、どのような場面を思い浮かべますか?油がはねた時、やかんや炊飯器の蒸気に触れた時、熱い物を食べた時など、さまざまな場面があると思います。やけどは、熱によって皮膚や粘膜がダメージを受ける外傷の一つです。ダメージの程度は、接触した物の温度や接触時間によって異なります。高温のものであれば短時間の

【もしも、やけどをしたら...】
応急処置として、まずはやけどをした部位を冷やすことが大事です。冷やすことで、やけどによる痛みを緩和し、ダ

広範囲になればシャワーで冷やしましょう。注意点として、乳児や高齢者は、長時間冷やすことで低体温症になりやすいので、時間調整が必要です。

元気づくり課 保健師
やけどは日常生活を過ごす中で起こりやすいものの一つといわれ、部位やダメージの深さなどによって傷あとの程度が変わります。冬の季節が近づくと、体を温めるため、高温となる機械を使用したり、料理をしたりする機会が増え、やけどを起こす頻度も高まります。時間や使用方法を十分に確認し、注意を払いましょう。

身近な外傷!
やけど(熱傷)を知ろう



接触でやけどになります。40〜50℃程度の心地よいと感じる温度のものは長時間接触することで徐々にダメージを受けます。この40〜50℃程度の温度でやけどすることを低温やけど(低温熱傷)といい、近年増加しています。

【やけどの原因は?】

やけどの主な原因としては、高温の固体や液体に触れること、炎や爆発による爆風に当たることなどがあります。日常生活におけるやけどの代表例を下の表にまとめました。この他にも、花火によるものや炊飯器・ポットの蒸気に手が触れた際など、意外と身近にやけどの原因が潜んでいるのです。

<やけど(熱傷)の代表例>

- ・やかんやお鍋のお湯
- ・コーヒーやお茶
- ・味噌汁、インスタント食品の汁



- ・アイロン
- ・湯たんぽ
- ・ホットカーペット
- ・ストーブ
- ・ホットプレート
- ・使い捨てカイロ
- ・電気毛布



- ・料理中の着衣への引火
- ・仏壇のろうそくや線香からの引火
- ・火災など



また、水ぶくれができている場合、水ぶくれを潰してしまうと傷口から感染を起こすリスクが高まります。洋服を着ている際は、無理に洋服を脱がず、洋服の上からシャワーなどをかけて冷やし、できるだけ水ぶくれを潰さずに病院を受診しましょう。やけど部位は徐々に腫れてきますので、時計や指輪などの装飾品はできるだけ外しておくといでしょう。

やけどは日常生活を過ごす中で起こりやすいものの一つといわれ、部位やダメージの深さなどによって傷あとの程度が変わります。冬の季節が近づくと、体を温めるため、高温となる機械を使用したり、料理をしたりする機会が増え、やけどを起こす頻度も高まります。時間や使用方法を十分に確認し、注意を払いましょう。