

しいたけ団子の蒸し物



材料(4人分)

- 干しいたけ……………12枚
- 片栗粉……………大さじ2
- 豚ひき肉……………200g
- 塩……………小さじ1/4
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1
- 根深ねぎ……………10cm
- しょうが……………少々
- いり白ごま……………小さじ1/2

作り方

- しいたけは石づきを除き、軸はみじん切りにする。ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ボウルに豚ひき肉とAを入れて練り混ぜる。①を加えて混ぜる。これを12等分にする。
- しいたけの笠の内側に茶こしを使って片栗粉をまんべんなくふり、②をのせて、ごまをふる。
- 蒸気のがった蒸し器に並べ、10分程蒸す。
- 出来上がったら器に盛り付け、お好みで辛子しょうゆを添える。



1人分の栄養価			
エネルギー	191kcal	脂質	9.7g
たんぱく質	14.2g	塩分	0.6g

冬の時期になると入浴事故が増加します。「お風呂からなかなか出てこないと思っていたら中で倒れていた」といった事例を聞いたことがあるのではないのでしょうか。こうした冬場の入浴事故には「ヒートショック」が深く関係しているといわれています。ヒートショックを防ぐためには、そのメカニズムを知り、対策をとっておくことが大切です。

冬場に多発！
ヒートショックにご用心

こんにちは 保健師です



画像提供：「STOP! ヒートショック」プロジェクト

ヒートショックって何？
ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こります。日本医師会によると、ヒートショックは「急激な温度の変化で体がダメージをうけること」といわれています。血圧が繰り返し急激に変動する

高齢者になると、血圧を正常に保つための機能が低下する傾向があります。そのため、急激な気温の変化の際に、血圧を正常にコントロールできない可能性ががあります。持病がない人や健康に自信があるという人でも、冬場の入浴は特に注意しましょう。

高齢者はヒートショックのリスクが高い！
と、心臓に大きな負担がかかり、めまいや立ちくらみだけでなく心筋梗塞や脳卒中につながってしまいう可能性があります。あ



- ・お風呂を沸かす温度は熱くしすぎず、長風呂は避けましょう。
- ②お風呂の温度は41℃以下、湯につかる時間は10分までを目安に。



- ・浴槽に湯をはるときにシャワーを利用すると、シャワーの蒸気で浴室の温度があがります。
- ③かけ湯をしてから入りましょう。
- ・シャワーや湯船のお湯で、手足からお湯をゆつくりかけるようにしましょう。
- ④水分補給をしましょう。
- ・体が脱水状態だと血圧が不安定になりやすいため、ヒートショックを起こしやすくなります。
- ・入浴前や入浴後にも水分補給を心がけましょう。



高齢者支援課 保健師