

鶏肉のさんしょう焼き

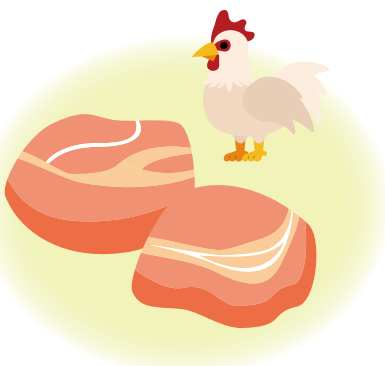


材料(4人分)

- 鶏モモ肉320g
(皮・脂なし)
- しょうゆ小さじ2
- みりん小さじ2
- 酒小さじ1/2
- 粉さんしょう小さじ2
- トマト1個
- レタス4枚

作り方

- ①鶏肉はしょうゆ、みりん、酒を絡めてしばらくおく。
- ②粉さんしょうをふり、230℃のオーブンで25分焼き、一口大のそぎ切りにする。
- ③皿に盛り、レタスとくし型に切ったトマトを添える。



一人分当たりの栄養価

エネルギー	109kcal	脂質	3.1g
たんぱく質	15.5g	塩分	0.6g



2月10日は
フットケアの日です！

足が「冷たい・しびれる・痛い」といった症状はありますか？
「胸が痛い」「お腹が痛い」などの症状がある時には病院行こうかな...と思っても、それが足となると、ついつい軽く考えてしまいがちです。しかし、足は全身を支える土台であり、「第2の心臓」といわれるほど人間にとって大事な体の一部です。そこで今回は、2

月10日のフットケアの日になみ、フットケアについてお伝えします。

フットケアとは？

「フットケア」と聞いてイメージするのは、リラクゼーションを目的とした足浴やマッサージ、ネイルケアなどが多いかもしれませんが。医療行為としてのフットケアは、足のトラブルを予防・治療し、健康な状態で長く歩けるように足をケアすることです。

足や足の爪に何らかのトラブルがあると、足に力を入れるにくくなったり、靴を履くと痛みが出たりして、歩行そのものが困難になることがあります。特に高齢者の場合には、それが転倒、骨折につながり、寝たきりの原因となります。

病気が隠れている場合もあります！

足のトラブルは、糖尿病神経障害、動脈硬化などが原因で起こることもあります。

①糖尿病神経障害

糖尿病の合併症の一つ。神経は先に行けばいくほど栄養や血流が届きにくくなるため、足先から症状が出現しやすく、初期ではしびれや痛み、冷感が生じ、進行すると感覚が鈍くなってきます。

②末梢動脈疾患

動脈硬化の進行によって、主に足の動脈が狭くなり、十分に血液が流れなくなってしまう病気。代表的な症状としては、歩行時に足が痛み、少し休むとまた歩けるようになる症状があり、これを「間歇性跛行」と呼びます。他にもしびれや冷感が生じます。

やってみよう！足の観察・足のケア

足の異常にいち早く気付くために、日頃から足を観察することが重要です。しびれ、痛み、冷感、変色(紫など)はありませんか？また、すでに傷・魚の目・たこ・水虫などの足トラブルがある場合は早めに治療しましょう。

- ①毎日洗って清潔に、指の間まで
 - ②深爪に注意し、こまめに爪を切る
 - ③足に合った靴を履く
 - ④乾燥時には保湿クリームを塗る
- ぜひ、実践してみてください。

元気づくり課 保健師

