

ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより

小松菜クッキー



材料(12枚分)

- 生おから 40g
- 薄力粉 25g
- ベーキングパウダー ... 小さじ1/4
- 砂糖 大さじ2
- サラダ油 大さじ2
- いりごま 大さじ1
- レーズン 10g
- 小松菜 1/2株(25g)

作り方

- ①おからは乾煎りするか電子レンジにかけ、水分を飛ばしておく。
- ②薄力粉とベーキングパウダーはふるっておく。
- ③レーズンは熱湯に浸けザルにあけて水気を切ってきざむ。
- ④小松菜は茹でて、みじん切りにする。
- ⑤オーブンは170℃に温めておく。
- ⑥ボールにサラダ油と砂糖をいれて混ぜ合わせる。
- ⑦⑥に①のおからと②の薄力粉、ベーキングパウダーといりごまを加えて混ぜ合わせる。
- ⑧⑦に③のレーズンと④の小松菜を加えて混ぜ合わせる。
- ⑨⑧の生地を12個に分け丸め、天板に並べて押さえて平らにし、170℃のオーブンで15分焼く

1人分(3枚)当たりの栄養価

エネルギー	120kcal	食物繊維	1.8g
たんぱく質	1.6g	塩分	0g
脂質	7.3g		

保健師です

こんにちは



赤ちゃんの肌のスキンケア

赤ちゃんの肌はデリケートです。すべすべとしっかりとした健康な肌を保ち、皮膚トラブルを予防しましょう。

●赤ちゃんの肌の特徴

- ①皮膚が薄い…赤ちゃんの皮膚の厚さは大人の半分ほどの厚さです。
- ②皮脂の分泌の変化…赤ちゃんは2〜3カ月頃まではお腹にいたときに母親の胎盤を通して移行

したホルモンの影響で皮脂の分泌が盛んです。3カ月を過ぎた頃からホルモン量が減少していき皮脂の分泌が減り、乾燥しやすくなります。

- ③水分を保つ能力が低い…肌の水分量が少なく一年中乾燥肌です。
- ④汗かき…赤ちゃんの汗腺は大人と同じ数だけあり、からだの面積あたりの発汗量が多くなります。

●なぜ健康な肌は大切?

健康な肌には、外からの異物(アレルギー)が入り込まないように、バリア機能が備わっています。しかし、①〜④の特徴があるため、バリア機能が低下すると汚れ・細菌・アレルギーなどの刺激で、皮膚トラブルが生じます。アレルギーが入りやすくなり、食物アレルギーの発症リスクが増加するといわれ

ています。かゆみが生じて掻いてしまうという悪循環になり、皮膚トラブルがさらに悪化・長期化します。かゆみによる不快感や睡眠障害などから泣きが強くなったり機嫌が悪い時間が続いたり家族の負担増加にもつながります。

●スキンケアのポイント

(1)体の洗い方…石けんはしっかりと泡立てることが大切です。泡がクッションとなり肌への刺激が少なくなります。ガーゼなどを使わずに素手で洗うことも大切です。洗う時は、首や腕、関節などし

わがある部分を伸ばして洗いましょう。石けんは素手で丁寧に洗い流します。刺激のもとになる石けんが残らないようにしましょう。拭く時はタオルで包み込み、おさえるように拭きます。

(2)保湿剤の塗り方…入浴後はすぐに保湿剤を塗って全身にバリアをつくりましょう。保湿剤の量は大人の手のひら2枚分の面積を塗るために、保湿クリームの場合人差し指の第一関節までの量、保湿ローションの場合一円玉大の量が目安です。「ティッシュ1枚が張り付く」イメージでたっぷり塗りましょう。保湿剤は汚れた肌に塗ったり汚れた手で塗ったりすると肌トラブルの原因を保湿剤のバリアで閉じ込めてしまうことになり

ます。入浴後に清潔な手で塗ることが大切です。

健康な肌を目指して生後早期からスキンケアを続けていきましょう。



子育て支援課 保健師

4月の相談	日時	問い合わせ	
すこやか相談 (健康栄養相談)	14日(金) 9:30~11:00	元気づくり課 ☎(928) 2000	要予約
高齢者のためのすこやか相談 (健康・口腔・栄養)	14日(金) 9:30~12:00	高齢者支援課 ☎(929) 3210	