

りんごの  
焼き春巻き



材料(4人分)

- A
- りんご…………… 1個
  - レーズン…………… 10g
  - 砂糖…………… 大さじ1
  - 水…………… 1カップ
  - 春巻きの皮…………… 4枚
  - 水…………… 大さじ1

作り方

- ① りんごは4等分にして、5ミリの厚さに切る。
- ② 鍋にAを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ③ 春巻きの皮を広げ、②のをせて巻く。巻き終わりに水を付けて閉じる。
- ④ オープンの天板にクッキングシートを敷き、③を並べ全体が色づくまで、途中返しながらかく。

春巻きは揚げるより焼くことでカロリーを減らすことができます。

一人分の栄養価

エネルギー	88kcal	脂質	0.3g
たんぱく質	1.6g	塩分	0g

正常な心臓のリズムは、健康な成人だと安静時に規則正しく

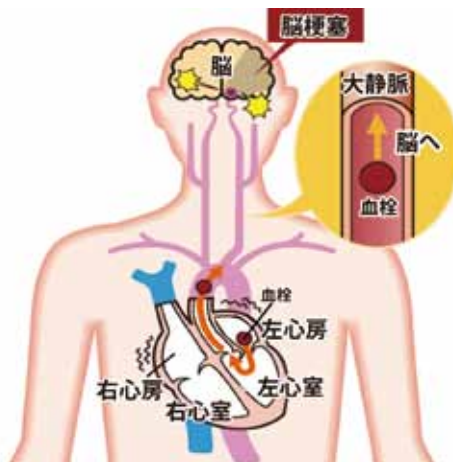
【心房細動とは?】

人間の身体の中枢器官である心臓は、全身に血液を循環させるための原動力です。心臓は私たちが生きるために、毎日拍動し血液を全身に循環させています。心臓の動きが悪くなることで、あらゆる病気の引き金となる恐れがあります。

長い間、不規則なリズムや心拍数が高い状態(頻

【放っておくと】

心房細動の主な症状は、胸が苦しい、階段や坂道を上るのがきつい、息が切れやすい、疲れやすいなどです。しかし全く症状がない人も多く、長期にわたり気づかないこともあります。



3月9日～15日は  
心房細動週間です!



1分間に約60～100回の脈を打ちます。この脈が不規則なリズムとなり、1分間に300回以上の速さで脈を打つ状態を心房細動といいます。近年、健康診断で心房細動の所見がある人は増加傾向であり、全国で約70～80万人といわれています。その多くは高齢者ですが、健康な人にも発生します。心房細動の主な症状は、胸が苦しい、階段や坂道を上るのがきつい、息が切れやすい、疲れやすいなどです。

脈)が続くと、心臓の収縮機能が低下し心不全を引き起こす可能性があります。また、心房細動が起こっている際の心房内は血液が滞りやすいため、血液が固まりやすい状態となります。心臓にできた血栓が血液内を流

れて脳の血管に詰まってしまうと脳梗塞(心原性脳塞栓症)を引き起こします。心臓にできた血栓が原因で起こる脳梗塞のうち、約75%は心房細動が原因です。心房細動の治療は、心不全や再発率が高い脳梗塞(心原性脳塞栓症)の発症を予防するために極めて重要です。

③親指側の下にあるしわの位置を確認し、もう一方の手の薬指がしわの位置にくるよう人差し指・中指・薬指の3本を当てます。脈がよく触れる位置をみつけましょう。



【自分の脈拍を測ってみよう!】  
心房細動があっても自覚症状がない人は半数を占めると言われます。定期的な心電図検査や自身の脈拍を測る習慣をつけ、早期発見に努めましょう。

④15～20秒ほど脈拍に触れ、脈拍の回数と規則的なリズムを確認しましょう。  
⑤不規則なリズムの場合は、さらに1～2分間脈拍を確認しましょう。  
不規則なリズムや心拍数が高い状態(頻脈)が続く場合は、早めに医療機関へご相談ください。  
元気づくり課 保健師