

# パワー&栄養カレンダー 12月号

2017年12月発行 第110号

## 今月のレシピ

### 高野豆腐の印籠煮



材料(2人分) 1人分の塩分0.9g

高野豆腐	2枚
干椎茸	1枚
豚ひき肉	40g
人参	10g
小ネギ	適宜
《煮汁》	
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
薄口醤油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1

### 《作り方》

- ①高野豆腐をお湯に浸し、もどいたら水気をしっかり絞る。
- ②干椎茸を180mlの水でもどしておく。
- ③人参・小ネギ・②の干椎茸をみじん切りにする。
- ④豚ひき肉と③をボウルに入れ、よく混ぜてたねを作る。
- ⑤①の高野豆腐を半分に切り、切り口の中央に切り込みを入れ、④のたねを詰める。
- ⑥小鍋に②の干椎茸のもどし汁180mlと、煮汁の調味料を加え、⑤を並べ、味が染み込むまで煮る。
- ⑦器に盛りつけて完成。



## 「知っとくもん!」講座⑨

### 今月のテーマ：「隠れ脱水」にご用心!

夏場によく聞く「脱水症」。実は高齢者の場合は冬も脱水になるリスクが高いことをご存知ですか？外気温が下がり汗をかく事が少ない冬は夏に比べて水分摂取が減りがち。冬場は空気が乾燥しており、私達は常に乾燥した空気を吸って蒸気として水分を外へ吐き出しています。つまり呼吸する度にどんどん水分が体から出ているのです。水分摂取を怠りこの状態が続くことで知らないうちに「隠れ脱水」になってしまいます。隠れ脱水になると、寒さで血管が縮んでしまうことで血管が詰まりやすくなり、水分が少なく血液がドロドロになった上に血管が狭くなると、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。隠れ脱水の症状の目安として、①カサ（皮膚のかさつき）、②ネバ（口の粘着き）、③ダル（体のだるさ）、④フラ（ふらつき）の4つが挙げられます。自覚症状を見逃さず、冬でも意識して水分摂取を行い脱水対策を心がけていきましょう。 参考文章：「みんなの介護」「熱中症Lab」

Let's トラ〜イ! ~寒い冬に起こりやすい肩こりに! 肩周囲エクササイズ~

①両腕を肩の高さまで上げて広げ、手のひらを前に向ける。



②肘を伸ばしたまま、肩甲骨を寄せるように腕を後ろへ引く。



息を吐きながら腕を後ろへ!

10回目標に行いましょう!

香椎原病院 体力向上支援センター・栄養科