



満点スープで  
胃に休憩を！  
『人参スープ、』

上中小野 田辺 博子さん

新年おめでとうございます。今年もよろしく  
お願いします。

年末年始と行事が重なり、御馳走続きでは  
ありませんか。

疲れた胃に温かく栄養満点なスープで一時  
休憩を与えてあげましょう。

ご飯でとろみをつけ、お味噌で牛乳臭さを  
消してみました。

＜材 料＞ 4人分

- 人参 300g 玉葱 50g
- ご飯 大さじ2 白味噌 大さじ2
- 固形スープの素 1/2個 牛乳 2カップ
- 塩・コショウ 少々
- 飾り ネギ又はパセリ、ノリ、ユズの皮等

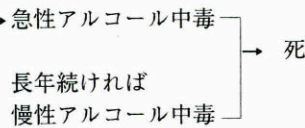
＜作り方＞

- ①人参の皮を取り、薄切りにする。玉葱も薄切りにし、水500cc位でやわらかく煮る。
- ②ミキサーに水1カップと①・ご飯・味噌・スープの素を入れピューレ状にする。
- ③鍋に②を入れ、火にかけ、牛乳でのぼす。沸騰したら弱火にし、塩・コショウで整える。
- ④器に入れて飾る。  
ビタミンA・カロチンが多く含まれている緑黄色野菜のホウレン草やかぼちゃ、あるいはグリーンピース等の豆類など色々応用して楽しめます。

アルコール1/3本(コップ1強)を飲むと、アルコールが肝臓で分解されるのに約1時間かかります。

飲酒の量は個人差がありますが、日本酒5合以上、ウイスキーダブル5杯以上を飲むと酩酊状態となり

- ・手足がおぼつかない(歩行困難)
- ・嘔吐
- ・記憶が残らない
- ・顔面蒼白
- ・大小便たれ流し
- ・呼吸困難

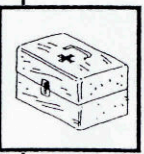


くれぐれもご注意ください！

飲酒による問題があれば保健婦にご相談ください！



# 保健婦だより



## 酒酒

「これに迷わされる者は無知である」

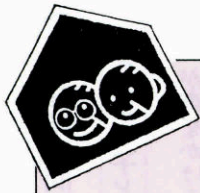
(聖書の一節)

自分の「飲酒行動」を知りましょう

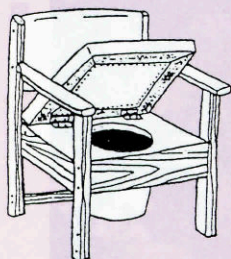
久里浜式アルコール症スクリーニング・テスト

最近6ヶ月の間に次のようなことがありましたか	回答カテゴリー	点数
1 酒が原因で、大切な人(家族や友人)との人間関係にひびがはいたことがある。	ある ない	3.7 -1.1
2 せめて今日だけは酒を飲まないと思っても、つい飲んでしまうことが多い	あてはまる あてはまらない	3.2 -1.1
3 周囲の人(家族、友人、上役など)から大酒飲みと非難されたことがある	ある ない	2.3 0.8
4 適量でやめようと思っても、つい酔いつぶれるまで飲んでしまう	あてはまる あてはまらない	2.2 -0.7
5 酒を飲んだ翌朝に、前夜のことをとところどころ思い出せないことがしばしばある	あてはまる あてはまらない	2.1 -0.7
6 休日には、ほとんどいつも朝から酒を飲む	あてはまる あてはまらない	1.7 -0.4
7 2日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことがときどきある	あてはまる あてはまらない	1.5 -0.5
8 糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断されたり、その治療を受けたことがある	ある ない	1.2 -0.2
9 酒がきれいときに、汗が出たり、手がふるえたり、いらいらや不眠など苦しいことがある	ある ない	0.8 -0.2
10 商売や仕事上の必要で飲む	よくある ときどきある めったにない・ない	0.7 0 -0.2
11 酒を飲まないとき寝つけないことが多い	あてはまる あてはまらない	0.7 -0.1
12 ほとんど毎日3合以上の晩しゃく(ウイスキーなら1/4本以上、ビールなら大びん3本以上)をしている	あてはまる あてはまらない	0.6 -0.1
13 酒の上の失敗で警察のやっかいになったことがある	ある ない	0.5 0
14 酔うといつも怒りっぽくなる	あてはまる あてはまらない	0.1 0

合計点数 2.0以上(重篤問題飲酒者)  
合計点数 0.0以上(問題飲酒者)



## 介護用品紹介コーナー



安定がよい  
ポータブルトイレ

### 椅子型室内トイレ

木製。座面と背もたれは合皮製。床から座面までが40cm前後。高さ調節できるものや肘かけがはずれるものがある。

50,000円前後