



河辺 順子 さん (中村)

クリスマスの夜は、ケーキとともに冷たく冷やしたフルーツデザートはいかがでしょう。

くだもの類には独特の芳香があり、果汁は糖分・有機酸・ビタミンCなどを多く含むので、生食するのが最も適しています。調和のよいくだものを数種取り合わせ、ヨーグルトや生クリームを泡立ててソースとして加えてください。

フルーツデザート

<材 料> 5人分

- りんご 中1個 バナナ 1本
- レモン 少々 みかん(缶) 100g
- いちご 10粒
- ソース ヨーグルト 100g
- 砂糖 小さじ1弱 レタス 50g
- バセリ 少々

<作 り 方>

- ① ヨーグルトに砂糖を加え、よくかき混ぜてソースを作り冷やします。
- ② りんごは皮と芯を除き、5mm厚さのいちよう切りにします。
- ③ バナナは7mm厚さの輪切りにします。
- ④ いちごは洗ってへたを除きます。飾り用に少しとっておき、残りを適量切ります。
- ⑤ くだものを全部ソースであえます。
- ⑥ 冷やした器に食べやすくなりぎったレタスを敷き、⑤を盛ってできあがり。

保健婦だより



体と塩分の関係は？

「塩分を摂り過ぎると血圧が高くなる」とよくいわれます。では私達の体と塩分にはどのような関係があるのでしょうか。

食塩に含まれるナトリウムは、体内で水分の調節や血液濃度のコントロールになくてはならないもので、私たちの生命を維持するのに、とても必要な成分です。しかし、摂り過ぎると逆に高血圧の原因となります。摂り過ぎたナトリウムは尿として排出されますが、あまりに多くなると腎臓で処理しきれず、血液中にナトリウムがたまり、それにしただがって水分も増えて血液量が増加してしまうため、高血圧を起こしやすくなります。

高血圧になると動脈硬化を起こしやすく、特に心臓や脳、腎臓の血管に障害が表れ、狭心症や心筋梗塞、脳卒中、腎不全といった病気に結びついてしまいます。日本人の死因は、第2位が脳卒中、第3位が心臓病となっており、2つあわせると全死亡の3割強を占め、それらの病気のもとになる高血圧の人は、国民の10人に1人といわれています。

高血圧はかなり悪化するまで自覚症状がなく、気が付かないうちにさまざまな生活習慣病の原因となっていくのです。

寒い季節がやってきました。血管が縮まり、血圧が高くなりやすい冬。塩分の摂り過ぎに気をつけ、上手に血圧をコントロールしましょう。



在宅介護支援センター日誌より



毛布、座ぶとん

バスタオル

ビニール

お湯

(38~40℃くらい)

☑ かかとや指の間は、特にていねいに洗いましょう。

- 入浴ができないお年寄りを、手や足だけでもお湯につけてあげてください。
- 次のような効果があります。
- ① 手足の汚れを取る。
 - ② 全身の血行が良くなり、さわやかになる。
 - ③ 心地よい眠りをさそう。
 - ④ 爪が軟らかくなり切りやすい。