

10月は目の愛護月間です

目は一生の宝物で、代用がきかないものですが、ついつい酷使して疲れを溜め込んでしまいがちです。

そんな方のために手軽にできる目のリラックス方法をお伝えします。

目の疲れをとる方法

- ① 目玉をぐるぐるまわす
- ② 目をぎゅっと閉じて、すぐにパッと大きく開ける
- ③ 目の表面が潤う程度に、パチパチとまばたき運動を繰り返す
- ④ デスクワークの多い方は、10分に1回はパソコン画面から目はずし、遠くを見るようにする



※お問い合わせ先

町健康づくり課(担当:岸本)

☎ 32-3111

げんげんコーナー

今回は、8月25日のはあとびあまつりで食生活改善推進員が調理し皆さんに試食していただいた、塩分・カロリーを抑えたメニューを紹介します。



おからいり和風コロケ

[材料(4人分)]

- じゃがいも . . . 小4~6個
- 塩・こしょう . . . 少々
- れんこん 一節
- にんじん 10cm
- たまねぎ 小1個
- 鶏ひき肉 80g
- 薄口しょう油 . . . 小さじ4
- おから 100g
- 卵 1個
- パン粉・揚げ油 . . 適量

[作り方]

- ① じゃがいもを蒸し、熱いうちにつぶして塩・こしょうで下味をつける。
- ② れんこん・にんじん・たまねぎは粗ミジン切りにする。
- ③ 鍋に水 360ccと薄口しょうゆを煮立て、鶏ひき肉を入れる。れんこん・にんじんを加え煮汁が少なくなったら、たまねぎを加えてさらに1分ほど煮る。
- ④ ボウルに①、おから、③をいれて混ぜ、丸めて卵・パン粉をまぶす。
- ⑤ 180℃の油であげ、器に盛る。



ーポイントー

- ★ ひき肉、その他の具を煮立て下味をつけることでおいしくなり、何もつけずに食べることができます。
- ★ ひき肉やじゃがいもに加え、おからを混ぜることでカロリーを抑えることができます。



減塩の豆知識 ~塩の多い食品を知ることは減塩の第1歩~

1日に摂取してよい塩分量は、男性 9g、女性 7.5g 未満です。身近な食品にも塩分は使われています。

塩分 1g が含まれる食品

- 薄口しょうゆ . . . 6cc (小さじ1程度)
- 濃口しょうゆ . . . 7cc (小さじ1程度)
- マヨネーズ . . . 43g (大さじ3程度)
- ケチャップ . . . 30g (大さじ2程度)
- ウスターソース . . . 11g (大さじ1程度)
- フレンチドレッシング . . . 33g (大さじ2程度)
- 甘みそ . . . 16g (大さじ1程度)
- たくあん . . . 40g (5切れ程度)
- 梅干し . . . 4g (1個)



↑薄口しょうゆ 6cc



上手な薬の飲ませ方を学ぼう！

大人でも苦手な人が多いお薬。子どもが嫌がるのも当たりまえですね。飲ませなければいけない時に泣いたり、口を固くつぐんだりする子どもを前にすると、「どうやって飲ませたらいいの…?」と困ってしまうことも多いのではないのでしょうか。

そこで、7月にお越しいただいた千知岩 祐次さん(薬剤師・子育てマイスター)に「子どもの上手



↑以前の参加者からは、「実用的な話がたくさん聞いて参考になりました。」と感想をいただいています

な薬の飲ませ方と感染予防」について講演していただきます。

薬と一緒に飲んでもよい飲み物や飲ませ方のコツについて、これから冬に向けて流行ってくる風邪等について、ご家庭で簡単にできる“感染予防”の方法をわかりやすく学ぶことができます。

お父さん、お母さんだけでなくプレママさん(妊婦)やおじいちゃんおばあちゃんもぜひご参加ください。お待ちしております。

日 時 11月20日(水)
午前10時15分～11時15分
場 所 子育て支援センター
講 師 千知岩 祐次氏(小児薬物療法認定薬剤師)
申込期間 11月1日(金)～11月18日(月)

※お問い合わせ先
子育て支援センター ☎32-0192



朝の血圧測定

体の調子が悪いと血圧を測る方は多いと思います。また、定期的に血圧を測っている方も多いでしょう。

医療機関では、朝食の前に安静状態で測定しましょうとアドバイスをすることが多いですが、朝の血圧にはどういう意味があるのでしょうか。



夜中に血圧が上昇する人は要注意

血圧は、いろいろな要素が働いて上がったたり下がったりします。日内変動という要素もその1つです。

高血圧症の評価方法として、最近は24時間血圧を継続して測定するような機器も用いられます。その結果、夜中に血圧が上昇する人と、上昇しない人がいることが分かってきました。そして、夜中に血圧が上昇する方は、高血圧症の中でも、脳や心臓等の血管にダメージが起きやすいと言われていています。つまり、夜の血圧が高い人は要注意です。

しかし、夜中に起きて血圧を測ることは難しいため、朝の血圧をその評価として使おうというのが朝の血圧測定の大いなる意味です。

高血圧で加療を受けている方の中には、朝だけ血圧が高い方(いわゆる早朝高血圧症)もいます。そして、朝の気温が寒くなってきた今日この頃では、その傾向が強くなる方もいます。

ぜひ、自分の体の重要な血管を守るため、朝の血圧を定期的に測定してみてください。

※お問い合わせ先
東部診療所(村寄医師) ☎37-2911