

！今月のNEWS トピックス！低温やけどに気を付けましょう！

低温やけどは、40～60度程度の気持ちがいと感じるぐらいのものに、長時間触れていることで起こるやけどです。痛みを伴わず気づかないうちに進行することが多く、重症化してしまうケースも多いので、カイロや湯たんぼなどの暖房グッズを使うこの時期は特に注意が必要です。

低温やけどを防ぐための注意点 ～暖房器具を正しく使用し、低温やけどを未然に防ぎましょう～

カイロ・・・必ず衣類の上からあて、同じ箇所に長時間あてない。貼ったまま眠らない。

湯たんぼ・・・厚手のタオルや専用のカバーなどに包んでいても、低温やけどを起こしてしまうことがあるため、就寝前に早めに布団に入れて布団を温めておき、就寝時には布団から出す。

パソコン、スマートフォン等熱を発するもの・・・長時間肌に触れ続けたい。就寝時に布団の上で充電しない。起動中のアプリは終了する。

見た目に異常がなく、あまり痛みを感じなくても、皮膚の深部までやけどを負っている可能性があります。熱を受けた皮膚に違和感があつたら必ず早めに医療機関を受診しましょう。

参考文献：<https://weathernews.jp/s/topics/201801/300115/>



冬は乾燥に注意！！

冬は気温や湿度の低下により、空気が乾燥します。乾燥した環境ではウイルスや細菌が活動的になり、感染力が強まるといわれています。また、エアコンなど暖房器具の使用も、部屋の乾燥の要因の一つになり、髪の毛や皮膚のトラブルを引き起こす恐れもあります。

冬に気を付けたい2つの乾燥を予防して、素敵な1年の始まりにしましょう！

＊ 空気の乾燥を防ごう！

・ **ぬれタオル**を干す
洗濯物の部屋干しも効果的です！

・ **お湯を沸かす**
たくさんの水蒸気を発生させることができます。

・ **水拭き掃除**
お部屋もピカピカに！！

・ **加湿器の使用**
快適な湿度は40～60%
(東京都福祉保健局 健康・快適居住環境の指針
冬の住まい方)



＊ 体内の乾燥を防ごう！

人は1日に約2.5Lもの水分が失われています。

冬だからといって、水分補給をおろそかにしていませんか？こまめな水分補給で冬の時期の脱水を防ぎましょう。

起きて一杯、寝る前に一杯

換気で感染症も予防！

部屋の対角線上にある2カ所の窓を開けると効率的です！



<https://hikaku.kurashiru.com/articles/01JCHPSMXMWC9T77R53Z0EWK3V>

記事作成：ヒューマンケア学部3年 岩堀 未来さん

◆◆◆ 寒い季節を乗り切る冷え性対策 ◆◆◆



寒い季節になると、手先や足先の冷えが気になりませんか？冷えは「ちょっとした不調」と思われがちですが、実は万病のもと。冷え性対策をしっかりと行って、冬を元気に乗り切りましょう。

【冷え性の主な原因】

- ・熱を作る筋肉量が少ない
- ・きつい下着や靴による血行不良
- ・ストレスや不規則な生活

【冷え症に伴って起こる症状】

- ・むくみ、ほてり
- ・頭痛、めまい
- ・生理不順、生理痛
- ・腹痛、下痢、便秘
- ・アレルギー、肌荒れ
- ・抜け毛
- ・肩こり、腰痛
- ・イライラ、不安感
- ・眠れない など

【冷え性の対処法】

1. **食事**…一日3食をバランスよく食べる。冷えが気になる時はしょうがや根菜類、肉、赤身の魚、発酵食品などを積極的にとりましょう。
2. **運動**…筋肉量が増えると、体が冷えにくくなります。日常的にエスカレーターやエレベーターを使わずに階段を使うほか、家事や歯磨きの時に爪先立ちをするだけでもよいです。いずれも毎日続けることが肝心です。
3. **服装**…身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。マフラーやレッグウォーマー、手袋などを着用し、「首」とつくところの冷えを防ぎましょう。

参考文献：全国健康保険協会 協会けんぽ

Canteen から今月の献立

冬の寒さに負けない！カラダを温める旬の食材

寒い冬は、カラダが冷えやすく、風邪をひきやすくなります。そんな時こそ、旬の食材を積極的に取り入れて、カラダの中から温めましょう。れんこんは、シャキシャキとした食感と独特の風味があり、様々な料理に利用されています。今回は、冬の代表的な温野菜であるれんこんの栄養と、簡単なレシピをご紹介します。

れんこんの栄養価

カリウムが豊富！

高血圧予防に効果があると
言われています。

ビタミンCが豊富！

抗酸化作用があり、美肌効果や
免疫カアップが期待できます。

食物繊維が豊富！

便秘解消や腸内環境改善に
役立ちます



れんこんを使った簡単レシピ

レンコンのはさみ焼き
エネルギー：275kcal
タンパク質：15.4g
脂質：15.6g
食物繊維：2.2g
食塩：0.8g



材料（1人前）

	(A)	
れんこん	100g	鶏ひき肉
酢	少々	ねぎ
片栗粉	10g	しょうゆ
サラダ油	大さじ 1/2 (6g)	清酒
		塩
		70g
		大さじ 1 (3g)
		小さじ 1/2 (3g)
		大さじ 1/2 (7g)
		0.3g

1. れんこんは皮をむいて厚さ 5mm の輪切りにし、酢水につける。
2. (A) をボウルに入れて、粘りが出るまでよく混ぜ、ひき肉だねをつくる。
3. まな板にれんこんを並べて、片面に片栗粉をふる。2枚 1組みになるようにし、(2)のひき肉だねを等分にのせて、れんこんではさむ(片栗粉がついている面に、ひき肉が接するようにする)。
4. フライパンに油を熱して(3)を入れ、両面に焼き色をつけてからふたをし、3分ほど蒸し焼きにする。

れんこんを扱うときのポイント

- ・レンコンは泥の中で育つため、よく洗ってから調理する