

徐々に暖かくなりつつありますが、まだまだ寒暖差があります。今月はヒートショックと朝ごはんについてお伝えします。

ヒートショックとは

11月から3月の冬場に起こりやすい浴槽での事故としてヒートショックがあります。

ヒートショックとは、急激な温度の変化によって血圧が大きく変動するなど、身体に大きな負荷がかかることで起こり、失神、不整脈などの症状が見られます。重症の場合は、死に至ることもあり、持病がない健康な方にもヒートショックは起こります。衣服を脱いで急に浴槽の熱いお湯につかると、急激な温度差によって大きく血圧が変動し、ヒートショックが起こる場合があります。



7つの 予防方法

1



入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく

2



湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める

3



湯船の温度はぬるめ（41℃以下）とし、長湯を避ける

4



入浴前後には、コップ一杯の水分補給を

5



入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える

6



血圧が高いときには、入浴を控える

7



家庭内で「見守り体制」をつくる

参考：大阪府ホームページ「《予防救急》ヒートショックについて」



朝ごはんを食べて目覚ましスイッチをONしよう！



朝ごはんは**エネルギーの補給**だけのためではなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい生活リズムを作る上でとても大切な食事です。「食欲がない」、「時間がない」と言って朝ごはんをおろそかにしていませんか？一日を元気に過ごすため朝ごはんをしっかり食べて、**目覚ましスイッチを「ON」**にしましょう。

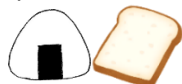
スイッチをONにしよう



脳の目覚ましスイッチ

脳のエネルギーとなるのは、ブドウ糖だけです。ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができないので夕ごはんをとった後、翌日の朝ごはんを抜くと、エネルギー不足を起こしてしまいます。

ごはんやパンなどの主食に含まれる**炭水化物**は、ブドウ糖の元になるものです。



体の目覚ましスイッチ

朝ごはんを食べると体温が上昇して血流がよくなります。特に**たんぱく質**をとることが有効です。また、ごはんやおかずをよくかむことで脳や胃腸が刺激され、脳も体も目覚めます。



体の調子を整えるスイッチ

野菜やくだものは、**ビタミン・ミネラル・食物繊維**を多く含み、体の調子を整えてくれます。食物繊維は便秘予防にも効果的です。



朝ごはんレシピ集！ No.54. ホットケーキミックスで作る野菜とベーコンのケーキサレ

《材料1本分：20cmのパウンド型》

色んなスイッチの入ったケーキサレ、前の日に作っておくといいですよ！

玉ねぎ	1/2個
カットほうれん草 (冷凍)	50g
ベーコン	50g
スライスチーズ	1枚
☆にんじん	1/3本
オリーブ油	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
A ホットケーキミックス	200g
牛乳	100cc
卵	1個
マヨネーズ	大さじ2

☆大阪狭山産の農作物です



1人分 (1/6本)



1本

調理時間20分
(+焼き時間35分)

《1本あたり》

エネルギー 1418kcal、塩分 5.5g、約320円

《1人分 (1/6本) あたり》

エネルギー 236kcal、塩分 0.9g、約53円

《つくり方》



- ①オーブンは180度に予熱する
- ②玉ねぎは薄切りにして、トッピング用に少し取り分けておく。ベーコンは食べやすい大きさに切る。にんじんはすりおろす。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて熱し、②の玉ねぎ、ベーコンを炒める。玉ねぎが透き通ったら、カットほうれん草（凍ったまま）を加えて炒め、塩、こしょうで味を整える。
- ④ボウルにA、①のにんじんを入れてさっくり混ぜる。
- ⑤クッキングシートを敷いた型に④を流し入れ、型を台に落として空気を抜く。上に②の玉ねぎ、ちぎったスライスチーズをのせる。
- ⑥オーブンで約30分焼き、アルミホイルをのせてさらに5分焼く。粗熱が取れたら、6等分に分ける。

3月イベント情報

- 毎週土曜日 地元野菜の販売 (JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による) 東池尻児童遊園 (雨天: 東池尻会館) (午前9時～売り切れ次第終了)
- 毎週日曜日 地元野菜の販売 (大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横 (午前8時～売り切れ次第終了)

毎月19日は食育の日です！

食育の日、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ（保健センター）