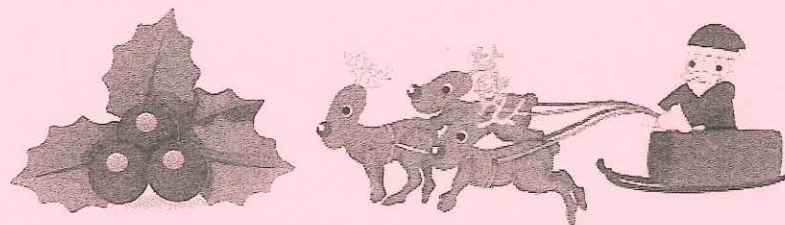


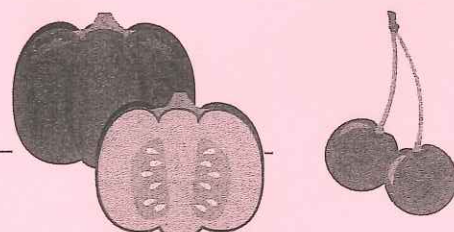
# 天寿荘ヘルパー便り



2018年 12月発行 270号  
文責 天寿会 訪問介護課  
金子由美子<74-3101>

## 「体を温める方法を知ろう！」

### ～体を温める食べ物～

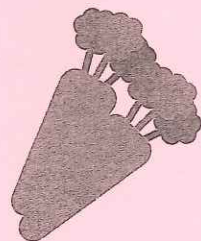


・ポイント① 冬に旬を迎え・寒い地方(北)で採れる食材です。

<カボチャやカリフラワー、レンコン・リンゴやさくらんぼ・鮭やマグロなど>

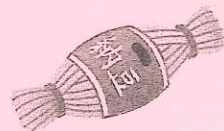
・ポイント② 土の中で成長する野菜は、体を温めます。

<ごぼう・山芋・人参・カブなど>



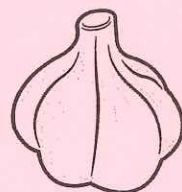
・ポイント③ 醗酵している食材は、「酵素」の働きで体を温めます。

<紅茶・キムチや納豆・チーズ、漬物など>



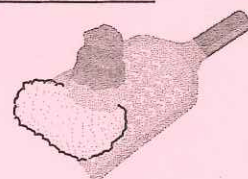
・ポイント④ 薬味には、血行促進や発汗作用があります。

<にんにく、ニラ、生姜・・・血行促進・とうがらし・・・発汗作用>



・ポイント⑤ 血管を広げて血液の循環を良くする効果があります。

<しょうが湯・ココア>



紅葉していた落ち葉も散って、木枯らしが吹く季節となりました。  
冬本番となり、手先や足先がじんじんと冷えていませんか？  
体の内側と外側の両方から温めて冷えを予防しましょう。

そこで今月のテーマは「体を温める方法を知ろう！」です。

### ～日常生活で出来る体の温め方～

●足裏の湧泉(ゆうせん)というツボをほぐしましょう。

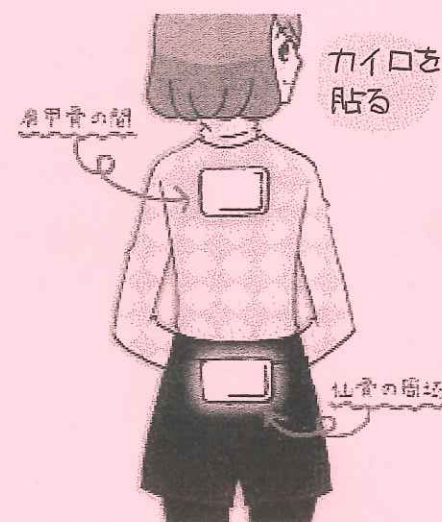
・土踏まずの少し上、くぼんだ部分が湧泉(ゆうせん)というツボです。

このツボをぐりぐりと刺激することで、全身の血行が良くなり、体が温まります。



●使い捨てカイロを活用しましょう。

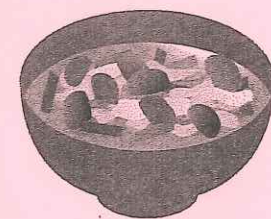
・貼るタイプのカイロを使うなら、腰、お腹、背中など、体の中心に近い部分を温めると、全身が温まります。※低温やけどをしないように、厚手の下着や洋服の上に貼りましょう。



### 簡単でおいしい体を温める料理！

<雪見みそ汁> 大根おろしで体も温まり、のど越しの良いみそ汁です。

- ・大根 10cmくらい
  - ・なめこ 1袋
  - ・豆腐 小1丁
  - ・油揚げ 1/4枚
  - ・しいたけ1枚
- ① なめこはさっと水洗い、油揚げは熱湯をかけておきます。
  - ② 鍋にだし汁を入れて、スライスした椎茸を入れます。
  - ③ 沸騰したら、食べやすく切った豆腐、油揚げ、なめこを入れ、材料に火が通ったら、味噌を溶かし入れます。
  - ④ 最後に大根おろしを入れて完成です。



<オレンジほっとドリンク> みかんで美肌、生姜で体を温めます。

- ・みかん 3個
  - ・はちみつ お好みの量
  - ・生姜の絞り汁 大さじ1
- ① みかんは皮をむいて、絞ります。
  - ② ①に蜂蜜と生姜の絞り汁を入れて、レンジで温めて出来上がりです。

