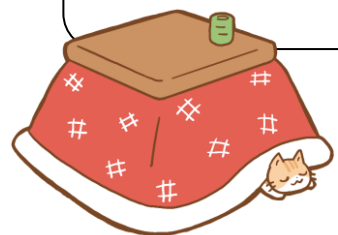
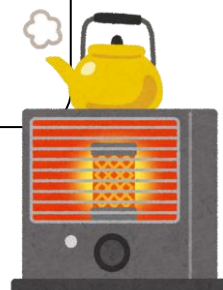


# 天寿荘ヘルパー便り



2023年 12月発行 306号  
文責 天寿会 訪問介護課  
武富里美 <74-3101>



## 『体を温める食事をしましょう』

①朝ご飯を食べると内臓が活動を始めエネルギーを生産してくれます。すると、体温が上昇します。

②身体を温めるビタミン類を摂るのも効果的です。「ビタミン E」「ビタミン B1」は、手足の細い血管まで広げ、血行を良くする働きがあります。「ビタミン C」は、寒さによるストレスを和らげ、毛細血管の健康を守ります。

③加熱した生姜は、血液を体の隅々まで行きわたらせます。南瓜や蓮根等土の中で育つ根菜類。寒い地域で取れるりんご、さくらんぼの果物も体を温めてくれます。

④活力となる炭水化物、脂質のある食べ物は体を動かす燃料になり、特に、脂肪は少しの量でたくさんのエネルギーとなり体を温めてくれます。寒い冬は体を温めてくれる食材を積極的に取りましょう。



今年も残りわずかとなり寒さも本格的になってきました。体温が低下して免疫が弱くなってくると風邪をひきやすくなります。日頃から栄養バランスの良い食事をして風邪に負けない身体作りを心がけましょう。今月のテーマは「体を温める食事をしよう！」です。

### ◎ほうれん草とツナのしょうが炒め

材料 ツナ缶(小1缶 70グラム)  
ほうれん草(150グラム)  
ごま油(小さじ1)  
しょうが2分の1かけ  
醤油(小さじ1)



#### 【作り方】

- 1、ツナ缶は汁けをきる。ほうれん草は5cmの長さに切る。しょうがをすりおろす。
- 2、フライパンにごま油を中火で熱しほうれん草を入れて炒める。しんなりしたら、ツナ缶としょうが(チューブでも可)と醤油を加えて炒め合わせる。

### ◎リンゴとしょうがのホットドリンク

材料 100%のりんごジュース(コップ1杯)  
おろし生姜(小さじ半分)

#### 【作り方】

- 1、コップにりんごジュースを注ぎ
- 2、おろし生姜を入れて混ぜる
- 3、電子レンジで温める。

※コップの底に生姜がたまってしまうので、混ぜながらお飲みください。



#### 【ヘルパーの空き状況をお知らせします】

木曜日 10:30～ 15:30～ 金曜日 10:00～  
金曜日 15:30～ ※その他、可能な限りご相談に応じます。