

冬の入浴は要注意！ ヒートショックを防ごう

問 消防署 ☎53-2410 ID 2600

ヒートショックとは、急激な温度変化により、血圧が大きく変動するなど、体に大きな負担がかかる状態です。高齢なかたや持病のあるかたは、特に注意が必要です。家族や周囲のかたも声を掛け合い、安全な入浴を心掛けましょう。

予防のポイント

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖め、急激な温度変化を防ぐ
- 入浴前後には水分を補給する
- お湯の温度は41度以下を目安にし、長湯を避ける
- 食後すぐの入浴や、飲酒後、内服薬服用後の入浴は避ける

一般書 わたしを忘れないで アンネが日記を書く前の物語

アリス・ホフマン/著 三辺律子/訳 NHK出版/出版

第二次世界大戦下の1940年代、オランダ・アムステルダム。アンネ・フランクが10歳のときから、13歳で隠れ家に入り、世界一有名な日記「アンネの日記」を書き始めるまでの年月に光を当て、その内面と日常を丹念に描き出す



児童書 成長する有機体

歌代朔/作 あかね書房/出版

自分の名前が嫌いな女子、文字の読み書きが苦手な男子、不登校タブレット参加の男子の3人が、図書館で5日間の「職場体験」をすることになり…。それぞれの小さな成長を描いた物語



レシピの 玉手箱

尾張旭市
あさひ健康
マイスター
対象事業

ID 1631

No.191

牛肉と野菜の
オイスターソース炒め

たっぷり
野菜を食べて、
健康な体を
作ろう

材料(4人分)

牛肉薄切り……………120g
かぼちゃ……………80g
ピーマン……………2個
赤パプリカ……………1個
グリーンアスパラ……………4本
なす……………1本
ごま油……………大さじ1
オイスターソース…大さじ1
しょうゆ……………大さじ1/3



作り方

- ① 肉は5cm幅に切る
- ② かぼちゃは1cm幅に切る
- ③ ピーマンと赤パプリカは半分に切り、種を取り1cm幅に切る
- ④ アスパラは、はかまをとり、斜めに切る
- ⑤ なすは縦半分に切り、斜め切りにする
- ⑥ フライパンでごま油を熱し、野菜を②から⑤の順に炒めていく
- ⑦ ⑥を別皿に取り出し、同じフライパンで牛肉を色が変わるまで炒め、⑥とAを加えて炒め合わせて完成

ひと口メモ

- 野菜を順番に炒めることで、それぞれの食感が生きる
- 緑黄色野菜に含まれるβカロテンは、油と合わせることで吸収率アップ

1人分の栄養価

エネルギー	125kcal	カルシウム	13mg
タンパク質	6.8g	食物繊維	1.8g
脂質	9.1g	食塩相当量	0.7g