



まほろば通信

★平成 26 年夏号★



エルニーニョ現象で冷夏と予想がされていますが、毎日暑いなあ・・・と空を仰ぐ今日この頃です。皆様いかがお過ごしですか？

ただ、エルニーニョ現象が起こると、冷夏になるのは北日本で、東日本は平年並みの暑さ、西日本は晴れの日が続いて、もしかしたら記録的な高温が観測されるかもしれない、そんな予想となっています。

そこで今回、介護をするということはどの季節でも心身共に負担が大きいです。少しでも身体を楽な状態に保つために、「夏にオススメ！！不感温湯に入ろう！！」と他にもオススメの入浴にまつわるポイントを特集します。

不感温浴とは・・・35℃～37℃のぬるいお風呂のことです。

ほぼ体温の湯温は、＜不感温度＞といい、副交感神経が優位に、リラックス効果が高く、血行がよくなる、内臓があたたまり働きがよくなる、脳の疲れがとれるのです。なによりも体温と同じ位のお湯って、ぬるくもなく、でも冷たくもなく体に負担がかかりません。熱めのシャワーで体を洗ってから、10分～20分じっくりと入浴しましょう。

(高齢者や子供は体温調節機能が弱いのでオススメできません。) 薬局で売っているハッカ油少々と、ひとつかみの重曹を入れるのもオススメです。湯上がりがすっきり、さっぱりします。(汚れを落とす働きのある重曹で、お風呂掃除も楽♪)

不感温浴後は、体の芯から温まります。しかし汗が湧き出るほどではなく、体に熱がこもらず、冷たいものをガブガブ飲みたくならないので、明け方に体が冷えたり、翌朝むくみません。

★入浴前にコップ1～2杯の炭酸水を飲むと血行が促進する。

血中の二酸化炭素濃度が高まり、体は酸素の濃度を上げようと、血の量を増やすので、血行が促進され、冷房などの夏冷えの改善につながります。

★ラベンダーのアロマオイルは、体のほてりが治まり、日焼けした肌も落ち着く5滴ほど垂らすだけで効果があると言われています。



～夏ばて防止にビタミン B1,アリシン、クエン酸、ムチンをたっぷり入れた～

豚肉の梅生姜焼きとろろ丼のご紹介！！

材料 (2人分)

ごはん (できれば玄米) 2人分、豚こま肉 200g、たまねぎ 1/2個、生姜 1片 (みじん切り)、山芋 約200g、オクラ 8～10本、菜種油 適量

A : しょうゆ 大さじ2～ (しょうゆの量は梅干しの塩分にもよるので、大さじ2～調節してください)、みりん 大さじ2、酒 大さじ2、砂糖 大さじ1.5、にんにくのすりおろし 小さじ1/2～1 (お好みで)、生姜のすりおろし 小さじ1/2～1 (お好みで)、梅干し 2個 (種をとって叩く)

作り方

1. 玉ねぎは2センチくらいの角切りにする。Aをあらかじめ混ぜ合わせておく。オクラは茹でて刻み、山芋はすりおろしておく。
2. フライパンに菜種油を熱し、みじん切りにした生姜を炒める。香りがたったら玉ねぎ、豚肉も入れて炒める。
3. 豚肉の赤身が少し残っているくらいで合せておいたAを入れ、強火で炒める。汁気を飛ばすように炒め、全体に照りが出たら火を止める。豚肉は加熱しすぎると硬くなるので、炒めすぎないようにしましょう。
4. 器にご飯を盛り、山芋、オクラ、3の肉などを盛りつけたらできあがり。濃いめの味付けになっています。とろろやオクラと一緒に召し上がってください。豚肉は、食べやすいようこま肉を使用します。玉ねぎもごはんと一緒に食べやすいよう小さめに切りました。生姜はみじん切りとすりおろしでたっぷり入れ、にんにくで代謝をUPさせます。こってりしたタレですが、梅干しのさっぱり感も混ざっている上、とろろが入っていますので食べやすいです。

夏場の食欲が落ちた時にもおすすめです。