

今日も生きてる！あなたにハッピーを。

# 幸せのツボミをみつけるシター

このシターは毎月小さな幸せのツボミをみつけてもらえればとの想いで発行しています

発行元 訪問看護ステーション Reaf くまもと

(熊本市中央区子飼本町1-25 シンフォニーハイツ1F)

電話 096-345-9505

訪問看護ステーション Reaf くまもと

FAX 096-285-9573

公式HPはこちら→



## 乾燥しがちな冬だからこそ”のど保湿”

朝晩の冷えだけではなく、1日を通しての寒さが当たり前になってきましたね。そしてこれからの時期に気になるのが寒さだけではなく”乾燥”です。のどが乾燥していると不快感がありますが、のどを潤しておくことでこんなメリットがあることをご存知でしたか？大きな2つのメリットをご紹介します♪

### 風邪をひきにくくなる

風邪の原因は主にウイルスの感染。風邪のウイルスの多くは、低温乾燥の環境で空気中の飛散量が増加します。また、のどの粘膜も乾燥し炎症を起こしやすくなり、ウイルスから体を守る力が衰えてしまいます。そのため、のどがうるおっているだけでも風邪を引きにくくなります。

### 虫歯になりにくくなる

のどが乾燥していると、口内環境も乾燥した状態になり、唾液が出にくくなります。唾液には、口内をキレイに保つ役割があり、乾燥していると虫歯ができやすい状態になってしまいます。

## のど保湿の為にすべきこと 4選

- ①加湿 ②水分補給 ③マスク ④鼻呼吸・鼻うがい

お肌や顔、髪などの乾燥予防も大事ですが、「のど」の乾燥にも目を向けて楽しい年末をお過ごしくださいね♪



## 健康長寿を目指すための生活のキーポイント



### 今回のテーマ「自宅での事故を防ぐ」

独立行政法人国民生活センターによると、65歳以上の高齢者の事故のうち約8割が住宅内、うち転落が約3割で転倒が約2割だそうです。大掃除をしている最中に、つまずき・転倒しやす部屋にならないよう防止しましょう！

#### ◆大掃除の際はここをチェック！

- <床の上>置きっぱなしにしているものはないか？
- <家具類>通り道を邪魔していないか？
- <マット類>滑りやすいか？ 大きな段差はないか？
- <台所>高いところにものを置いていないか？

#### ◆捨てるものの目安

荷物の量が多くて片付かない場合は、まずは「壊れたまま修理せず置いているもの」「1年以上使っていないもの」「似たようなものが2個以上あるもの」を目安にして物を捨てながら、部屋の中をすっきりさせていきましょう。



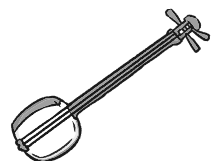
意味を勘違いしやすい慣用語  
「さわり」と「はじめり」

- A:×「先生は、軽く曲のさわりだけ歌ってくれた」
- B:○「先生は、軽く曲のはじめだけ歌ってくれた」

#### 【解説】

Aの「さわり」を曲の冒頭部分のことだと思っている方もいらっしゃると思いますが、実は始めの部分ではなく肝となるような要点のこと、曲でいえばサビの部分です。

もともとは浄瑠璃(じょうるり)の一種・義太夫(ぎだゆう)節(せつ)に由来して、最大の聞かせどころを指す言葉だったそうですよ。



## 寒～い冬の時期 温かいお茶で健康に

日本でお茶を飲む習慣が始まったのは、鎌倉時代のことだといわれています。古くから飲まれている日本茶は、さまざまな効果を持っているそうですよ。今回は、そんな日本茶の健康効果についてお話します。



### 【お茶に入っている栄養成分】

日本茶には以下の多くの栄養成分が含まれています。



#### <カテキン類>

生活習慣予防に多様な効果があるといわれている、日本茶の代表的な成分。カテキンは風邪の予防だけでなく、コレステロール値の上昇を抑えたり、糖質の消化吸収を遅らせる効果も期待できます。

#### <テアニン>

お茶特有の成分で、脳の神経細胞に働いてリラックスさせる効果が期待できます。また、血圧上昇を緩やかにする作用も注目されています。

#### <ビタミンC>

緑茶2杯でレモン1個分のビタミンCを摂取できます。風邪予防・シミ予防の味方です。

#### <フッ素>

緑茶1杯で成人1日のフッ素摂取量の10～20%が摂れるといわれています。歯の質を強くする効果があるため、むし歯予防にも有効です。

#### <マンガン>

体内の酵素の働きを助け、骨や関節の発育を促すミネラルです。また、糖質・脂質・たんぱく質の代謝を促進させます。

#### <茶葉サポニン>

茶葉や茶の種子に含まれる成分で、抗アレルギー作用や血圧降下作用があるといわれています。



日本茶は、私たちの暮らしと食文化に欠かせない日本ならではの飲み物です。日本茶の美味しい飲み方や効果効能を知って、ぜひ生活に取り入れてみてくださいね。



## 食卓にもう一品! 簡単健康レシピ

### 材料 (2人分)

- ・パプリカ.....20g
- ・パセリ.....5g
- ・卵.....4個
- ・白米.....200g
- ・とろけるチーズ.....30g
- ・塩.....小さじ1/3
- ・砂糖.....小さじ2/3
- ・トマトケチャップ・水菜.....適量

### 栄養価 (1人分)

- ① エネルギー.....386.2kcal
- ② カルシウム.....159mg

## レンジでできる チーズオムライス

### 作り方



- ①: パプリカは種を取り、5mm幅の角切り。パセリはみじん切りにする。
- ②: 直径15cm程度のどんぶりにラップを大きめに広げたら、①・卵・白米・チーズ・塩・砂糖の半分量を入れ、ラップの端を中央に寄せて包み込み、外側からよく揉んで全体を混ぜる。
- ③: ラップの端を広げてどんぶりに戻し、500Wの電子レンジで1分加熱。具材を軽く混ぜたら、500Wの電子レンジで2分加熱。
- ④: どんぶりからラップごと③を取り出し、手前から巻いて両端をねじり、ラップの口を留めて3分おく。ラップを外して皿に盛り付け、ケチャップと水菜をあしらう。もう一人前も同様に作る。

### ワンポイント!



チーズには骨を丈夫にするカルシウム、卵黄にはカルシウムの吸収をサポートするビタミンDが多く含まれています。

