

あったか  
冬レシピ

# お手軽ごはん 鮭玉丼

## ●材料 2人分

- |            |      |       |         |                                |
|------------|------|-------|---------|--------------------------------|
| ・ごはん       | 300g | ・卵    | 2個      | } または<br>めんつゆ(3倍濃縮)<br>大さじ1強+水 |
| ・鮭缶(水煮)    | 80g  | ・だし汁  | 大さじ4    |                                |
| ・長ねぎ       | 40g  | ・しょうゆ | 大さじ2/3強 |                                |
| ・ほうれん草(冷凍) | 40g  | ・みりん  | 大さじ2/3  |                                |

## ●作り方

- ① 鮭は適当な大きさにほぐす。長ねぎは斜めうす切りにする。
- ② 鍋にだし汁、調味料を入れ、長ねぎとほうれん草を加えて煮る。
- ③ ②に火が通ったら、①の鮭を入れて温め、溶き卵をまわし入れて火を通す。丼にご飯を盛り、上にのせる。

👉 缶詰や野菜の種類を変えたり、きのこを加える等、お好みでアレンジしてみてください。



### 栄養価(1人分)

エネルギー:425kcal たんぱく質:20.3g 脂質:9.5g  
食塩相当量:1.5g



## 冬は特にこわ〜い… ヒートショックにご用心!

### ヒートショックとは?

温度の急激な変化によって血圧が大きく変動するために、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしたり、めまいや失神から転倒や溺死に繋がる危険な現象です。

入浴中の死亡の約半数は、気温が下がる12月~2月のうちに起こっています。また、浴室での死亡者のうち、実に9割が65歳以上の高齢者となっています。しっかり対策をして予防しましょう!

コロナ禍では…  
換気の際の温度差にも注意!



### 予防のための生活の心得

#### 水分補給

入浴で知らぬ間に脱水を引き起こすことも。入浴前後はコップ1杯の水分摂取を!



#### ゆっくり立ち上がる

浴室やトイレでは手すり等に掴まり、ゆっくり立ち上がって出ましょう。



#### 温度差を少なく!

トイレ・脱衣所・浴室は暖房器具などで温め、入浴は比較的外気温が高い日没前に。長風呂、熱いお湯は避け汗ばむ程度で上がりましょう。



#### 夕食後・飲酒時は×

食後1時間以内や飲酒時は血圧が下がりやすいため危険。入浴は避けましょう。



## 自宅でもできる運動や健康情報の

\\ DVDを配布 \\ しています

### 問合せ

介護予防・地域支援課 ☎ 5246-1295

ご希望の方は、上記またはお近くの地域包括支援センターへお問合せください。

### 自宅でもできる運動

リニューアル

#### ●ころばぬ先の健康体操

地域で活動している体操サポーターおすすめの体操や脳トレを特集しています。

ころばぬ先の健康体操は、区オリジナルの体操で足腰の筋力だけではなく、全身の筋力向上や柔軟性の向上に効果的です。



足の突き出し運動

### 健康情報

#### ●お口の体操編

だ液腺マッサージ: 口の健康に欠かせない「だ液」を増やすマッサージを紹介しています。

パタカラ体操: 舌や唇など、お口の筋力向上のための体操です。

#### ●生活動作編

生活動作で、ながら介護予防: 日常生活の中で、家事をしながら出来る簡単な運動を紹介しします。区内の病院で活躍している作業療法士が監修しています。

### Youtube台東区公式チャンネルでも映像を公開しています!

- ① (Part 1) 「ころばぬ先の健康体操&脳トレ」
- ② (Part 2) 「ころばぬ先の健康体操&脳トレ」
- ③ 「お口の体操 だ液腺マッサージ編」
- ④ 「お口の体操 パタカラ体操編」
- ⑤ 「生活動作で、ながら介護予防」

①



②



③



④



⑤

