



お・か・ず・発見

洋風のシャブシャブ

脂肪の少ない豚のもも肉を使った料理。豚肉はビタミンB₁の多い食品。弁当にもおすすめです。

一人当たりの栄養価 蛋白質12.9g 脂質7.4g
エネルギー 156k cal ビタミンB₁ 0.71mg

〈材料4人分〉

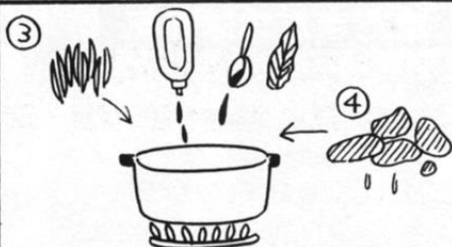
豚もも肉 (うす切)	240g
サラダ油	大さじ1
玉葱	100g
ケチャップ	大さじ4
ソース	大さじ2
月桂樹葉(ロリエ)	1枚
レタス	40g



① 豚肉は食べやすい大きさに切り、沸騰した湯に入れ、はしでさばき、肉に火が通ったらあげる



② 玉葱はせん切りにする



③ 鍋に油を熱し、②の玉葱を入れ、すきとおるまで炒め、その中へケチャップ・ソース・月桂樹葉を入れて煮込み、ケチャップソースをつくる

④ ③の中へ、①の豚肉の水気をきり、熱いうちにあえる

⑤ レタスを敷き、④の豚肉を盛る



元気ing

保健婦から健康に関する情報をお届けします!

『寝たきり』とは…

皆さんは「寝たきり」というと、どのような人を思い浮かべますか？ 一日中ベッド上で過ごし、食事から下の世話まで、ほとんど介護を必要とする人ですか？ もちろんそのような人もそうです。しかし、少しだけ手伝えれば、普通に生活できる人も含まれます。何らかの介護が必要な人を一括して「寝たきり」といいます。

『寝たきり』は

『寝かせきり』から…

お年寄りは、体調を崩しやすく、

回復しにくいという特徴があります。ただの風邪でも、一〜二週間ぐらいは寝込んでしまうことがあります。しかし、その一〜二週間寝込むことで、筋肉の力が衰え、関節が固まってしまいます。これ以上寝ていると、寝たきりになってしまいます。

安静にしていることが必要なのは、例えば肺炎や気管支炎などの急性感染症で熱がある時、心臓発作後で安静を要する時期、脳卒中の発作後などのごく稀な場合です。このような時は、自分でできることから少しずつ行い、体を慣らしていきましょう。お年寄りには、たとえ時間がかか

っても、できることは自分でやってみて、できないところだけ手を貸す…という姿勢が大切です。



次回は、寝たきりの最大の原因・脳卒中の予防について、取り上げてみたいと思います。