



お-か-ず-発見

和風ひじきサラダ

ひじきを炒め煮ばかりでなく、
サラダにしてはどうですか！

(材料4人分)

人参	60g	一人当たりの栄養価
胡瓜	80g	エネルギー 36k cal
(ひじき)	20g	蛋白質 3.1g
だし汁・醤油・砂糖		脂質 1.6g
キャベツ	80g	カルシウム 129mg
しらす干し	20g	
生姜	少々	
(醤油)	小さじ4	
(酢)	小さじ4	
(ごま油)	小さじ1	
(ごま)	小さじ1	



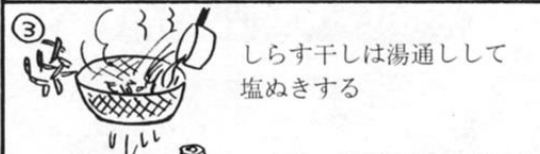
① 人参、胡瓜、キャベツはせん切りにし、
軽く塩をふる



生姜は針生姜にする



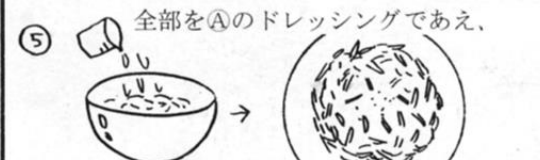
② ひじきはもどし、
薄味に下煮する



③ しらす干しは湯通して
塩ぬきする



④ 人参、胡瓜、キャベツは
冷水で洗って塩気をと
り、軽くしぼっておく



⑤ 全部をAのドレッシングであえ、

器に盛りごまを散らし、
針生姜を天盛りする



寝たきりの最大の 原因——脳卒中

脳卒中は、脳の血管が破れたり詰まったりする病気です。そのため脳に十分な酸素や栄養が届かずに、死亡したり、命をとりとめて

元気ing

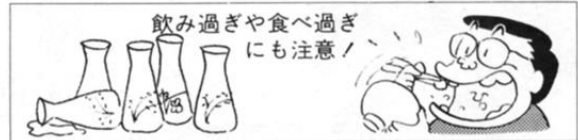
保健婦から健康に関する
情報をお届けします！

脳卒中を予防する生活

成人病は『習慣病』と呼ばれ、健康

も手足や言葉などに後遺症を残す場合があります。後遺症が残ると、健康な時と同じようには活動ができないため、家に閉じこもりがちになり、体を動かすことも少なくなるため、やがて寝たきりへとつながります。寝たきりの原因の約半分は、脳卒中と骨折によることわれています。脳卒中を予防することは、寝たきりを予防することになると言えます。

- ① 定期的な血圧測定を(最低一カ月に一回)
- ② 定期健診を受ける(動脈硬化のチェック)
- ③ 寒さにさらされない
- ④ 風呂は温めの湯に(40〜41度)
- ⑤ 便通を整え、トイレは洋式に
- ⑥ 減塩食を維持し、動物性脂肪を



- 控えめに
- ⑦ 太り過ぎを避ける
 - ⑧ ストレスをためない
 - ⑨ タバコは止める
 - ⑩ 酒は一日一合まで(ビールなら大瓶一本、ウイスキーならダブル一杯)
- この十カ条で、できることから実践していただく。それが寝たきりの予防につながります。次回は、脳卒中とともに寝たきりの原因と言われる骨折の予防について、取り上げます。