

医療と介護の人と現場をコミュニケーションする[ホットライン]

hotline



心の健康
触れあいの旅

クラゲドリーム館

身体の健康 アットホームエクササイズ
旬を食べよう 冬の健康管理

春菊 腸活体操

hotline's EYE
医療と介護の現場レポート

サルバやわ楽パンツ

Qろうソクで作ったグラスの中にプレゼントが入っています。プレゼントは動かさずに、ろうソクを2本移動してグラスの中からプレゼントを出してください。動かした後も、はじめと同じグラスの形になっていなければなりません。

(こたえは編集後記に)

春菊のタイ風エビサラダ

材料(2人分)

エビ(無頭・中).....	8尾	ドレッシング	
酒.....	少々	スイートチリソース.....	大さじ1
しょうが汁.....	少々	ナンプラー.....	大さじ1
春菊(葉の部分).....	100g(1/2把)	レモン汁.....	大さじ1
	※1把は約200g	砂糖.....	小さじ1
ピーナッツ.....	10g(10~12粒)	ニンニク(おろし).....	少々
白髪ねぎ.....	5cm4本分		
ごま油.....	小さじ1		

- 春菊(葉)は洗って食べやすい大きさにし、水気をよく切っておく。エビは殻をむき、背ワタを取って酒としょうが汁をかけ、熱したごま油で焼く。
- (1)の春菊とエビを器に盛り、白髪ねぎ、砕いたピーナッツのをせ、ドレッシングをかける。

ワンポイント

パクチーを散らしてさらにアジアンエスニック



シンガポール風春菊スープ

身体がホカホカ、ボリューム感のあるスープ

材料(2人分)

春菊.....	100g	人参(中).....	1/6本分
スペアリブ.....	2本(約100g)	水.....	500cc
ごま油.....	小さじ1	塩.....	小さじ1/4
ニンニク.....	2片	ナンプラー.....	小さじ1

- 春菊は洗って食べやすい大きさに切っておく。
- 深型(底)フライパンまたは厚手鍋にごま油を熱し、スペアリブと半割りにしたニンニクを入れて、弱火で色づくまで焼く。
- (2)に水と縦に短冊状に切った人参を入れ、弱火で10分ほど加熱し、塩とナンプラーを入れて調味する。(1)を加え、さらに2~3分煮込む。
- 器に盛り、好みでナンプラーとごま油を4:1で作ったタレを肉に付けていただく。

ワンポイント

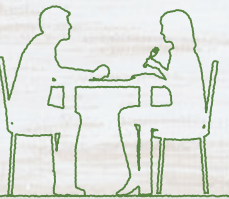
春菊は仕上げの直前に!



旬を食べよう

本日の食卓

春菊のタイ風エビサラダ



春菊で風邪予防とアンチエイジング!

春菊は、β-カロテンを豊富に含む緑黄色野菜。多いといわれるホウレン草や小松菜よりも上位で、β-カロテンの抗酸化力による高いアンチエイジング効果が期待されます。肌の老化を防ぐ美容効果、生活習慣病やがん予防の他に、春菊には鉄分、カルシウム、食物繊維、ビタミンB群・Cなども多く、便秘改善、整腸作用、食欲増進などが期待できます。また漢方では、古くから「食べるかぜ薬」として知られ、これからの季節、風邪予防としてもぜひ食卓に上げたい食品です。春菊特有の香り成分には、自律神経に作用して咳止め効果もあるそうです。



監修・料理 小菅 陽子 先生

料理研究家。女子栄養大学生涯学習講師。フランス、オーストリアで製菓、料理を学ぶ。現在「美と健康の料理教室」と「お菓子教室」を主宰。寒天や海藻のセミナー、TV出演他アンチエイジング料理に力を入れた料理本など著書多数。

小菅先生の最新刊が2冊出ました。

冷凍でもおいしく食べられる食材と料理を紹介した「とりわけ冷凍で親ごはん」(女子栄養大学出版社)と、便秘に悩む方必読の「あったか寒天スープ」(小学館)です。

相性ピッタリの春菊とエビヘルシーなアジアンダイニング

温かい鍋物の季節です。独特の香りで鍋やすき焼きを味わい豊かにしてくれる春菊。お浸しやサラダ、天ぷらなどでも好まれています。

菊の仲間、春に黄色い花を咲かせることから「春菊」。食べるのは主に葉や茎の部分で、関西では「菊菜」とも呼ばれます。開花前の11~3月が旬。やわらかいみずみずしいものが出回ります。原産地は地中海沿岸。ヨーロッパでは主に観賞用で、食用にしているのは中国、日本など東アジアだけだそうです。

全国で生産されていますが、春菊は傷みやすいので都市部近郊で作られることが多く、千葉県、大阪府、茨城県が生産量上位(2017年)で、全国の3分の1を占めています。

春菊はあくが少なく、そのまま生でも食べられます。生で食べる場合はやわらかい葉の部分を使います。春菊は肉や魚との相性がいいので、エビを使ってエスニックなタイ風サラダにしてみました。白髪ねぎをトッピング、彩りもきれいな一品です。

医療と介護の現場レポート

NOW & FUTURE

2017年4月の発売以来、好評の「サルバうす型やわ楽パンツ」。「おなかまわりはゆったりフィット、背中まわりはぴったりフィット」の全方向フィット機能はそのままに、「やわ楽パンツシリーズ」としてラインナップが強化され、ますます充実して高齢者介護をサポートします。

お腹まわりがらくらくではきごこち満足度96.3%サルバやわ楽パンツのラインナップが強化されました！

2つの「やわ楽」タイプが仲間入り
使用者やさまざまな用途に対応

サルバやわ楽パンツシリーズに新たに仲間入りしたのは、「安心うす型 ふわりっち」と「しっかり長時間」。それぞれ、やわ楽パンツの特長である「はきごこちが楽」。モレないから「楽」。あてるのが「楽」。の機能を持った「うす型タイプ」と「長時間安心タイプ」です。

安心うす型 ふわりっちは、特にお腹まわりの肌あたりが気になる方や安心して外出したい方におすすめ。やわらかくふんわりしたパンツで、うす型ながら安心の3回分吸収タイプです。

しっかり長時間は、交換回数を少なくしたい、長時間モレずに安心して使いたい方におすすめで、特に認知症状があり交換を嫌がったり、パッドをトイレに流してしまうことがある方にぴった

サルバ やわ楽パンツ シリーズ

うす型
やわらか&らくらく はじめてのはきごこち
吸収量 約2回分
●S~M 男女兼用 ウエストサイズ:55~75cm
●M~L 男女兼用 ウエストサイズ:60~95cm
●L~LL 男女兼用 ウエストサイズ:80~125cm

安心うす型 ふわりっち
上質な肌あたりで はきごこち らくらく
吸収量 約3回分
●M~L 男女兼用 ウエストサイズ:60~95cm
●L~LL 男女兼用 ウエストサイズ:80~125cm

しっかり長時間
頼れる吸収力 少ない交換回数でらくらく
吸収量 約5回分
●M~L 男女兼用 ウエストサイズ:60~95cm ※吸収回数の目安は1回の排出量を150mlとして
●L~LL 男女兼用 ウエストサイズ:80~125cm



スキンケアを考えた **pHコントロールパルプ**

弱酸性のpHコントロールパルプを採用することで、抗菌・消臭効果*を発揮します。 ※抗菌=JHPIAが定める抗菌自主基準に基づく / 消臭=アンモニアに対して

弱酸性

アルカリ性に傾いた尿等は、皮膚のバリア機能を低下させます。これがカブレの原因の一つです。肌を弱酸性に保つことでバリア機能を正常に整えます。

抗菌

弱酸性素材のpHコントロールパルプの採用により、抗菌効果*を発揮し、おむつ内の菌の増殖を抑制します。

*大腸菌・黄色ブドウ球菌に対して(一社)日本衛生材料工業連合会が定める抗菌自主基準に基づく

消臭

尿の成分は細菌等の影響でアンモニアを発生します。pHコントロールパルプの抗菌効果により、アンモニアのいやな臭いの発生を抑制します。

*黄色ブドウ球菌は一般的に多く存在する菌ですが免疫が弱くなると、その毒素が感染症の原因となります。大腸菌は尿路感染症の原因となる割合が最も多い菌です。

やさしく包む らくらく設計

締め付けないから おなかかららくらく
よく伸びるから はくのもらくらく
ポディラインにらくらくフィットする快適なはきごこちを実現。おなかへの負担を軽減します。

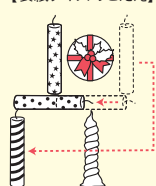


全方向からフィットして **モレ防止**

モレやすい背中まわりと下腹部に集中的にぴったりフィット!

おなかにはゆったりフィット。モレやすい背中と下腹部にはぴったりフィットして、安心をサポートします。

【表紙クイズのこたえ】



編集後記

今年も残り2か月を切り、ホットラインも最後の号となりました。本年も白十字ホットラインをご愛読いただきありがとうございました。年末にかけ寒さが厳しくなりますね。感染症も流行る時期です。寒さ対策とともに体調管理をしっかりし、年末年始に備えましょう。

アットホームエクササイズ

RELAXATION for Healthy Life

お家でも職場でもできるアットホームエクササイズ。無理をしない自分なりの方法で、その日の疲れはその日のうちにオフ。すっきりリフレッシュして明日に備えましょう。

LESSON 04

冬の健康管理
腸活体操

いろいろな変化があった今年も終り、北風の時期となりました。冬はどうしても室内で過ごす時間が多く、運動不足になりがち。そこで話題の「腸活」を採り入れたエクササイズで健康管理を図りましょう。人間の身体は多くが脳の指令によって動きます。しかし腸は「第二の脳」といわれるように、臓器の中で唯一、脳の指令なしに独自の判断でいろいろな仕事をしてくれます。私たちの腸内にはまるでお花畑(flora)のように、さまざまな種類の細菌がぎっしりと棲んでいて活動しています。これが「腸内フローラ」。これが乱れると、身体にさまざまな悪影響が出てきます。腸内フローラ(いわば腸内環境)を整え、元気にこの冬を乗り越えてください。

腸活効果

- 便秘が解消され、冷え性、むくみ、肩こり、肌荒れが改善される
- 基礎代謝がよくなって、ダイエットにも有効
- イライラ、ストレスの解消(下記【POINT】をご覧ください)

体幹部のストレッチ

- ①椅子に腰かけ、背筋を伸ばし、両肘を上げて手を合わせ、胸の中心に
 - ②息を吸い、ゆっくり吐きながら身体をひねる(10秒キープ)
 - ③姿勢を保ち、息を吸って吐きながら、ひねった方向と反対の肩を下げる(10秒キープ)
- 左右3回ずつ

背骨のストレッチ

- ①背筋を伸ばして椅子に座り、息を吸いながら胸を引き上げ、天井を見る(10秒キープ)
 - ②息を吐きながら、背中を丸めておへそをのぞきこむように(10秒キープ)
- 5回ずつ

体側のストレッチ

- ①椅子に腰かけ、両手を合わせて上げる
 - ②息を吸って、背筋、腕を伸ばす
 - ③ゆっくり息を吐きながら、上体を横に倒す(10秒キープ)
- 左右3回ずつ
きつと感じたら片手だけで行ってもOK

▶ワンランクアップ

腸活には食事が大事。腸内フローラには善玉菌、悪玉菌に、そのどちらでもない日和見菌が常在しています。日和見菌は多数に加勢するため、善玉菌を増やして日和見菌を味方につけることが必要となります。発酵食品と食物繊維の摂取が有効です。

- 善玉菌を含む食品:ヨーグルト、チーズ、納豆、キムチなど
- 食物繊維を含む食品:海藻類、オクラ、ゴボウ、ニンジン、大根、ブロッコリーなど



3つの腸活体操をセットで行えば効果的です。回数は目安です。無理をしないで自分ペースで行ってください。毎日、続けることが大事です。

【POINT】

心のバランスを保ち、幸福を感じやすくする脳内ホルモン・セロトニンは、実はその95%が腸内で生成されます。このセロトニンが不足すると、イライラしたり気分が落ち込みやすくなる原因となります。腸内環境を整えて、セロトニンが不足しないよう日頃から心がけましょう。



監修 上月 篤子 先生
フィットネスインストラクターの育成・研修、企業における健康増進事業の企画、および運営を行っている。フィットネスクラブ、企業、専門学校、温浴施設等幅広いフィールドで活動中。アメリカスポーツ医学協会認定ヘルスフィットネススペシャリスト。(株)ボディムーブス代表。



サルパポイントで当たる!もらえる!

笑顔倍増 プレゼント キャンペーン



選べる2コース

抽選で プレゼントコース



500名様に
抽選で当たる!

かならず プレゼントコース



ポイント優遇で
かならずもらえる!

応募締切 2020年1月31日(金) ※当日消印有効