

プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部
管理栄養士

豆腐とツナのパプリカ詰め



ピーマンが苦手な人も、甘いパプリカなら大丈夫。粉チーズやんにんにく、パセリの香りで食欲がグッとかがき立てられます。

【材料】(4人分)

木綿豆腐	1/2 丁	
赤パプリカ	1 個	
黄パプリカ	1 個	
ツナ缶詰(水煮)	40 g	
プロセスチーズ	大さじ 1	
パン粉	大さじ 3	
塩	少々	
A {	パン粉	大さじ 3
	オリーブ油	小さじ 1
	おろしにんにく	少々
	パセリ	少々
	黒胡椒	少々

【作り方】

豆腐は6~8つに割り、1つずつペーパータオル等にくるみ水分を絞る。

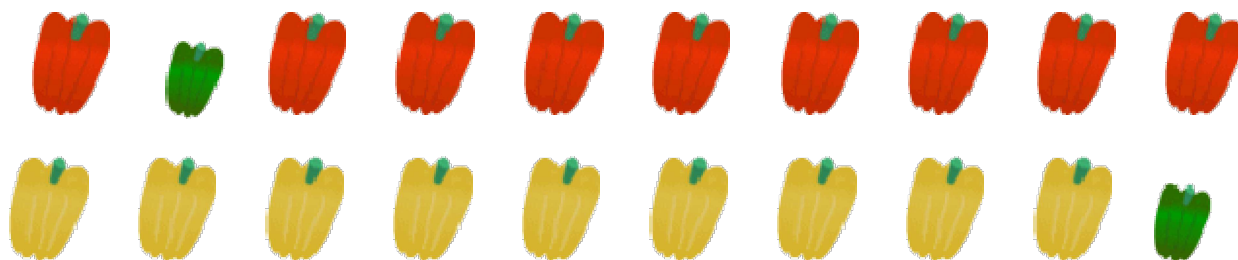
ツナ缶は汁をきってよくほぐす。

パプリカは縦半分に切って種とヘタを除く。

ボウルに豆腐、ツナ、チーズ、パン粉と塩を入れてよく練り混ぜ、Aのパプリカに詰める。

Aを混ぜての上へのせ、最後に黒胡椒をふる。

200度のオーブンで15~20分焼く。



かぜ予防 温泉のすすめ

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部
保健師 中西 湖雪

冬になってきりと空気が冷えてくると、体が温泉を求めてくるのを感じませんか？

日本人は温泉民族。肌で湯ざわりを感じ取ることができます。

高いお金を払って高級旅館で湯治も良いですが、もっと気軽に温泉を楽しみましょう！

温泉の効用

源泉によってさまざまですが、血流がよくなり深いリラックスが得られるのはどこも同じです。こだわりの人に源泉別の効用一覧をどうぞ(浴用のみ)

単 純 泉	神経痛・リュウマチ・皮膚病
炭 酸 泉	高血圧・心臓病・更年期障害・不妊症
重炭素土類泉	アレルギー疾患・慢性皮膚病・じんましん
重 曹 泉	傷ややけど
食 塩 泉	冷え性・打ち身・ねんざ
硫 酸 塩 泉	打ち身・ややけど・切り傷・慢性湿疹
鉄 泉	更年期障害・水虫
明 ば ん 泉	手足の多汗症・静脈瘤
酸 性 泉	水虫・疥癬・不妊症
硫 黄 泉	心臓病・動脈硬化症・糖尿病
放 射 能 泉	痛風・神経痛・自律神経失調症

温泉に入るときには・・・注意点

入浴する前に

温泉に着いたらすぐに入りたい気持ちを抑え、しばらく休息を取って入浴しましょう。**食前食後の入浴は避けましょう。**食前や食後すぐに温泉に入ると、全身の血行が良くなる為胃に回る血液が不足し、消化不良になってしまいます。

脱水に注意

手足の血管が広がるため、脳貧血になることがあります。浴槽からあがるときにふらっとしたら要注意。私はダイエット中に温泉にでかけ、浅虫温泉「はだかの湯」ではだかで倒れ、血だらけになっておばちゃんたちに介抱されたことがあります。それから私は温泉に入る前にはかならず**コップ一杯の水分をとりま**す。温泉は強い刺激になりますので、くれぐれも体調に合わせて入浴時間を調整しましょう。



入浴する回数

温泉の効果を得るために一度に長く入浴したり入浴回数を増やしがちですが、最初のうちは入浴回数を1～2回とし、体を洗う時間を含めて30分ぐらいが良いでしょう。**温泉に入浴するときは充分にかぶり湯やかけ湯などをして**お湯に体を慣らして入りましょう。



湯上りで気をつけること

湯上り時にシャワーや上がり湯(湯船とは別の体を流す湯)をする場合は、さっと流すことがオススメです。**温泉の効果は皮膚から吸収される**ので、そのままタオル等で拭くか自然乾燥させた方が温泉効果を引き出すことができます。また入浴後は体力を消耗しているので充分に休息を取りましょう。

これからの季節は**濡れた髪のまま外にでると風邪をひきやすい**です。髪はしっかり乾かして、またはシャワーキャップを使用して入浴しましょう。

入浴法いろいろ

温泉に入る方法にもさまざまな入浴法があり、大別すると**「全身浴」「部分浴」「特殊入浴」**の3つに分類することができます。**「全身浴」**は、全身を温泉にひたらせる方法で「半座位浴」と「寝湯」に分けられます。

全身浴

半座位浴・・・比較的深い浴槽に半座位(中腰)や座って入浴する方法で、温泉の温度によって入浴方法も変わります。

高温浴・・・43度以上の温泉に短時間入浴する方法。群馬県「草津温泉」の時間湯が有名

温 浴・・・41度前後で中温で入浴する最もポピュラーな入浴方法です。

微温浴・・・36度から38度の比較的ぬるい温泉にゆっくりつかる入浴法です。

心臓の負担が少ないので、高血圧症や動脈硬化症の人に。

寝 湯・・・37度前後の比較的ぬるい温泉にゆっくり横たわって入浴する方法。リラクゼーション効果や不眠症などに効果あり!

部分浴

体の一部を温泉に浸らせたり、浴びたりする方法。打たせ湯やかぶり湯、足湯などが部分浴になります。私は足湯をおすすめします。冷え性には最適です。

他にも温泉のふきだす蒸気を利用した温泉蒸気室浴(酸ヶ湯のまんじゅうふかしの湯<青森県>)などもあります。

自宅で温泉気分を味わうには、市販のいろいろな入浴剤を試してみるのも良いでしょう。