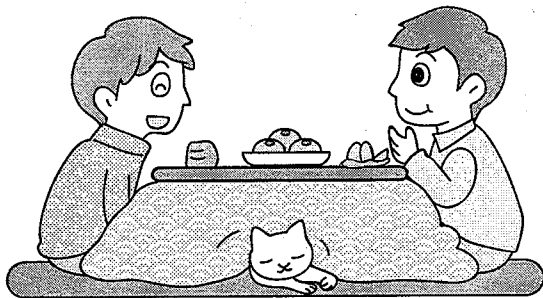


こたつ

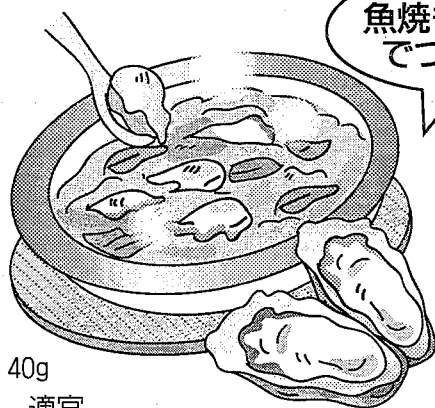
～こまめに水分補給を～

寒い冬の風物詩、こたつ。頭寒足熱、空気も汚さず、家計にもやさしい。家族や友達と、ひとつの卓を囲んで暖かいお鍋をつつけば、みんなとの距離も縮まって心も暖かくなりますね。

そんな魅惑のこたつですが、脱水症状に注意が必要です。私達は感じることなく、気道や皮膚から蒸散する水分を発しています。その量は一日約1リットル。そしてそれは、体温が1度上がるごとに15～20%増加すると言われています。なので、こたつでウトウト寝てしまっている間に、脱水症状に…という事があると言うわけです。十分に水分をとって、こたつの温度を上げすぎないように気を付けて、こたつ生活を楽しみましょう。



材料(2人分)
牡蠣 10個
ほうれん草 1束
玉葱 1個
豆乳 400cc
バター 30g
小麦粉 大3
コンソメ 1個
とろけるチーズ 40g
パセリ(みじん切り) 適宜



ほうれん草と牡蠣のグラタン

作り方

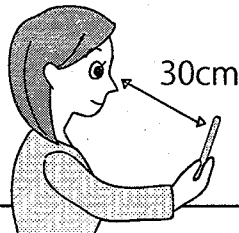
- ①ほうれん草はサツと茹で、冷水にとってから、水気を絞り、幅4センチに切る。
- ②牡蠣は塩水で洗ってから、キッチンペーパーで水気をとり、薄く小麦粉(分量外)をまぶす。
- ③フライパンで油を熱し、②を入れ片面1分づつ焼き、皿に取り出す。
- ④③のフライパンにバターを入れて溶かし、中火で薄切りにした玉葱を3分程炒める。
- ⑤塩で味を調え、小麦粉をふり入れ玉葱にまぶすように炒める。
- ⑥全体がなじんだらコンソメをほぐし入れ、豆乳を少しずつ加えながら混ぜ、沸騰させないようになめらかなクリーム状に煮る。
- ⑦耐熱皿に⑥を入れ、牡蠣とほうれん草を加え、チーズを乗せて、魚焼きグリルで5分程こげめがつくまで焼いたら、パセリをふって完成。

読んで字の如くスマートフォンやパソコンが原因と思われる、近くのものにピントが合いにくくなる老眼のような症状のことで、最近では20～30代といった若い世代の人たちが眼科やメガネ店に相談に行くことが増えてきているようです。一時的なケースが大半ですが、症状を繰り返しているうちに重篤化してしまうこともあるそうです。



スマホ老眼を改善しよう!

- スマホやPCの使用時間を短くする。
- 30分～1時間ほど使ったら5分ほど目を閉じ休憩を。
- 画面と目の距離を大きくとる。目安としては30～40cmくらい。
- 蒸しタオルなどで温めて目の血行を良くする。



LPガスを正しく使って、快適な生活を

ご家族皆様とご一読下さい。液化石油ガス法27条に基づきお届けしています。

ガス器具のそばには、燃えやすいものを置かないように!!

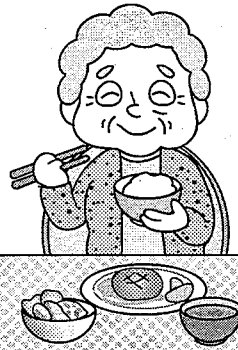
料理中はそばを離れないように!

おすすめ! Siセンサーガスコンロ

- ◎立消え安全装置
 - ◎天ぷら油過熱防止装置
 - ◎消し忘れ防止タイマー
- ※08年10月出荷分より全コンロに設置

高齢者の食事

年をとるにつれて体に様々な変化が生じ、食事がうまく摂れなくなるなど食生活にも影響がでできます。体の変化を理解して、体の状態に合った食事を美味しく食べれる調理の工夫をしましょう。



■噛む力が弱くなってきた…

食べやすい大きさにして、柔らかく加熱が基本。噛み切りにくい肉は叩いたり、皮の部分や脂身は取り除くか切り目を入れたりします。根菜は繊維を断ち切るようにすると食べやすくなります。また隠し包丁を入れると噛み切りやすくなります。

■飲み込みがしづらい…

食材が滑らかになるよう裏ごしたり、ミキサーにかけましょう。

■飲み物でむせる…

スープ・果汁・お茶などには片栗粉やゼラチン、とろみ調整食品などを利用してとろみをつけてみて。

酢の物、ばさつく食品、のどに貼りつく食品はなるべく避けましょう。

