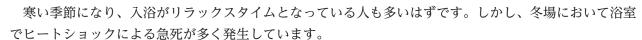
保健センターだより

ヒートショック現象にご用心!

問保健センター ☎52-4999



ヒートショック現象とは、急激な温度変化によって血圧が急変してしまうことです。血圧の変動が血管 に大きな負担をかけ、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険性が高まってしまいます。特に冬場は、寒さに よって血圧が上がりやすいので、注意が必要です。できるだけ温度差が出ないように工夫しましょう。

◇冬場は浴室や脱衣所をあたためる

冷えた浴室から急に熱い湯につかったり、入浴後 に寒い脱衣所に出たりすると、急激な温度変化に より血圧が急変して危険です。暖房器具などで脱 衣所をあたためて、できるだけ温度差をなくしま しょう。

◇食後1時間以内の入浴を避ける

食後は血圧が下がりやすいため、食事の直後に入 浴すると血圧の変動を大きくしてしまいます。

◇お湯の温度は 40℃程度に設定する

④4等分に切り分けて器に盛り、 ③180℃のオーブンで30分焼く。

出てきた煮汁をかける。

※献立提供

: ウェルネスクリニック

管理栄養士

木村僖乃先生

42℃以上の熱いお湯や長風呂は、血圧急変の原 因になる可能性があります。お湯は40℃程度に 設定し、つかる時間は5~ 10 分程度にしましょ う。

◇外出時はしっかりと防寒する

暖かい室内から寒い屋外に出るときは血圧が上昇 します。首筋、背中、足元をしっかり保温するよ うに心がけましょう。

(参考:公益財団法人 健康・体力づくり事業財 団発行『健康寿命をのばすために~高血圧、動脈 硬化を防ぎ健康増進~』)





れましたが、

砂糖に置き換えてもカロリーは控えめです。

皮ごと

子どもから高齢者まで手軽なデザート

軟らかく食べられるので、

としておすすめですよ

味料を使ってカロリーが抑えてあり、

糖尿病レシピとして紹介さ

この焼りんごは甘

抗酸化作用や老化防止などの働きがあります。

整腸作用のほかにポリフェノールが豊富に含ま

作り方

①りんごをきれ

いに洗

竹串で数ヶ所、

穴をあけておく。

②りんごの芯をくり抜き、ラカントS顆粒とバターを詰めて、

アルミホイルで包む

1個 (300g) りんご ラカントS顆粒 16g (代わりに砂糖でもよい) 無塩バター 10g

材料 (4人分)



たんぱく質…0.1g 脂質…2.1g カルシウム…2mg 塩分…0g ※砂糖を使用した場合…69kcal

焼りんご

りんごには、

包 包 ま す

食生活改善推進協議会

1人分の栄養価

エネルギー…53kcal

2018 11/9号