

● 今月の NEWS トピックス ● 低温やけどに気を付けましょう!

低温やけどは、約 40~50 度程度の温かくて気持ちがいと感じる程度の温度のものに、長時間触れていることで起こるやけどです。痛みを伴わず気づかないうちに進行することが多く、重症化してしまうケースも多いので、湯たんぽやカイロなどの暖房グッズを使う際は特に注意が必要です。

【低温やけどの予防法】

- ☑ **湯たんぽ**・・・カバーをしていても長時間体に接触させない。布団を温めたら就寝前に外に出すか、体から遠い位置に置く。
- ☑ **カイロ**・・・肌に直接当てない。長時間1か所に使わない、圧迫しない。就寝時は使わない。
- ☑ **電気ストーブ**・・・十分距離を取って使用し、長時間当たらないようにする。就寝時は電源を切る。
- ☑ **こたつ・ホットカーペット**・・・長時間同じところに当たり続けないようにする。高温のこたつの中に入ったまま、あるいは高温のホットカーペットの上で寝ない。

発症のはじめは痛みや赤みなどがある程度で軽傷に見えますが、1~2週間かけて細胞の壊死が進み次第に黒くなっていきます。熱を受けた皮膚に違和感があったら早めに医療機関を受診しましょう。

参考文献:ウェザーニュース <https://weathernews.jp/s/topics/202212/230175/>



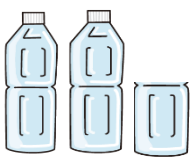
冬の水分補給、足りていますか?

冬はのどが渇きにくい季節ですが、**乾燥**により**脱水**になりやすいです。
意識してこまめに水分補給をしましょう。

1日に摂るべき水分量

飲み物から 1.2L

500mlのペットボトル 2.5 本分



水分は体内で吸収されるのに
20~30 分かかります。
起床時、食事時、授業前後中、
入浴前、就寝前に
コップ一杯ずつ飲みましょう。

○おすすめの飲み物

「カフェインを含まない・甘くない物」

水・麦茶・ルイボスティー・レモングラスティー

大学のコンビニで売っています。



「常温・温かい物」

→胃腸に負担がかからない。

腹痛・消化不良・便秘防止。

参考文献



食事から 1.0L

食べ物に含まれる水分の例



ごはん 1 杯 約90ml

食パン 1 枚 約20ml



たまご 1 個 約45ml

レタスサラダ 1 皿 約90ml



トマト 1 個 約150ml

ロースかつ 約70ml



参考文献



色んな食材を組み合わせ、
バランス良く食べましょう。

寒い季節を乗り切る冷え性対策

冬場にある程度手先や足先が冷たくなるのは、当然のことです。ところが外気温によって冷やされる程度ではなく、手と足の先端がかなり温まりにくく慢性的に冷えているような感覚がある時を、**冷え症**と呼びます。冷え性対策をしっかりと行って、冬を元気に乗り切りましょう。

【冷え性の原因】

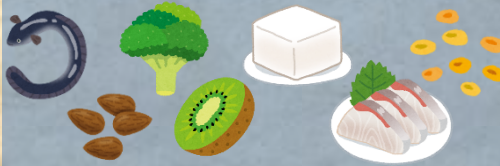
- ・ストレスや不規則な生活などの自律神経の乱れ ・血液循環の悪化
- ・きつい下着や靴下などでの皮膚感覚の乱れ ・筋肉量が少ない



【冷え性の予防法】

からだを温め、血行をよくする食事

☑ビタミン E、C、B₁、パントテン酸、良質のタンパク質などを摂取



生活習慣の改善

☑38～40 度の

湯船にゆっくり入浴

☑頭寒足熱を意識!

☑無理なダイエットや血液循環を悪くするタバコは NG



筋肉量のアップ

☑1 日 30 分以上のウォーキング

☑下半身を動かす

ストレッチや、スクワット運動



参考文献:くすりと健康の情報局 https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/symptom/11_teashinohie/

Canteen から今月の献立



1 月 今月のテーマ 白菜



年が明け、新しい一年が始まりました。寒さが続く季節でも、毎日の食事を整えることは健康づくりの基本です。そんな中、手軽に野菜摂取量を増やせる食材として、白菜はいかがでしょうか。白菜は水分が多く、カリウムを含むほか、加熱するとかさが減って食べやすいという特長があります。寒い時期でも温かい料理に取り入れやすく、無理なく野菜量を増やすのに適した食材です。今回は、そんな白菜の特長を生かした簡単レシピを紹介します。

鶏肉の白菜ロール



○材料(2 個分)

- ・白菜:40g(2 枚)
- ・鶏もも肉:40g
- ・大根:10g
- ・コンソメ:1.5g(小さじ 1/2)
- ・水:150g

○作り方

1. 白菜は 1 枚ずつにして柔らかくなるまで茹でる。
2. 大根は薄切りにする。
3. 茹で終わった白菜に鶏もも肉と大根を並べて巻く。
4. 鍋に水とコンソメを入れて沸騰させる。
5. 3 を鍋に入れて約 20 分煮込んで完成。

○このレシピの栄養価(1 人分)

エネルギー:104kcal
たんぱく質:7.4g
脂質:7.4g
炭水化物:1.1g
食塩相当量:0.7g
カリウム:178mg

中に入れる野菜は何でも代用可能です！
家にある食材でぜひ作ってみて下さい！

記事作成:管理栄養学科3年 三宅 芽生さん 鈴木 遥奈さん