なるざ 健康新聞

NO.69　平成 27 年 8 月

〒910-4103　福井県あわら市二面２丁目 302 番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL　0776-77-2282　　ホームページ　www.naruza.jp/

== もくじ ==

1．夏バテ予防レシピ
～のし梅～
2．湿布を剥がすときの
注意！

担当：窪田・袖

夏バテ予防レシピ　～のし梅～

『のし梅』とは、すりつぶした梅を寒天に練り込んで、薄くのした山形県の銘菓です。今回は、梅シロップと水あめを使って、手軽に作れるレシピを紹介します。

『梅は三毒を経つ』と言われ、健康によい食べ物とされてきました。昔は各家庭で、梅干しや梅酒、梅酢などを作っていましたよね。のし梅も、夏場のお菓子として家庭で作られていたそうです。食中毒や夏バテ予防に効果のある梅を、暑い季節に積極的に食べるようにしましょう！！

材料

梅シロップ 150cc
粉寒天　7g
砂糖　75g
水あめ　60g
グラニュー糖適宜

作り方

1．梅シロップに粉寒天を加え、
だまがなくなるまで混ぜる
2．砂糖を加えて混ぜ、火にかける
3．水あめを耐熱ボウルに入れ、ラップなしで
電子レンジで 15 秒ほど温める
やわらかくなったら、加熱中の梅シロップ
の鍋に加えて混ぜる

4．小さくブツブツと泡が
出る状態になったら、
混ぜながら約５分間
煮詰める

7．バットから取り出し、
まな板にふせ、星形
の抜き型で抜く

5．火からおろし、透明に
なるまで混ぜながら
粗熱をとる

8．グラニュー糖を
まぶして完成！！

6．ラップを敷いたバットに流す
室温になるまで冷ましてから、
冷蔵庫で冷やして、
しっかり固める（約３時間）

結構簡単ですよ！！

（＾ｏ＾）／

しっぷのしっぺ返し？

ある日のこと、何気なく腕を見たＡさん。
「なんだ？この巨大な青アザは！？」
痛くもかゆくもないし…、どこかに打ちつけた覚えもないし…、
思い当たる事と言えば…
「さっき腕に貼っていた湿布をはがした」くらい。

さて、みなさんはこのような経験はありませんでしょうか？

湿布をきっかけに内出血を生じることがあります。そのいきさつは…
まず湿布をはがす際に、貼っていた部分の皮膚も引っ張られることになります。そうすると、その皮膚の下にある毛細血管も引っ張られ、切れてしまうことがあります。その結果、内出血が起こり赤い点々や青アザが表れます。

特に高齢者の方は、皮膚が伸びやすくなっています（加齢により、皮膚や皮下の脂肪層が薄くなり弾力も低下するため）。そのため、このようなことが起こりやすいのだそうです。毛細血管が切れても強い痛みはありませんが、内出血を起こし青アザみたいに見えます。
粘着力の強い湿布をはがす際や、腕や太ももの内側などの皮膚の薄い部分からはがす場合は、ゆっくりとはがすように気を付けてください。

夏に採れた柿？

Ｆ様宅の畑で採れました！
「桃太郎ゴールド」という品種のトマトだそうです！見た目は柿のような橙色ですが、味はちゃんとトマトです！
赤トマトに負けず劣らずおいしいですよ！

魔法の手袋？

Ｙ様の台所での救世主！「皮むき手袋」
やりにくい野菜の皮むきですが、包丁も皮むき器（ピーラー）も不要！この手袋をはめて、ジャガイモやゴボウをこするだけ！
山芋も滑らずに処理できたそうです！