

「杜協ふれあい」



R8

3
月
号

ケアマネジャーだより

日差しが強くなり春が近づいてきました。暖かい日差しを浴び、お出かけも楽しい季節です。ただ、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理をして春を楽しみましょう。



菜の花のツナマヨサラダ

【 作り方 】

- ① 菜の花は根元の固い部分を切り落として長さを半分に切る
- ② 塩少々加えた熱湯に茎を入れ 30 秒ゆでる。穂先を加え 30 秒茹でてザルにあげ冷水にさらす。粗熱が取れたら水気を絞る。
- ③ トマトは半分に切り、ツナは水気をきる。
- ④ ボールに②とツナと A の調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 最後にトマトを飾る。

材料 (2人分)

- ・菜の花 1/2 束
- ・ツナ缶 1 缶
- ・ミニトマト 3 個
- A _____
- ・マヨネーズ 大さじ 1
- ・しょうゆ 小さじ 1
- ・白すりごま 小さじ 1

★ 春の訪れを感じる菜の花は旬の食材として親しまれています。

ビタミンCの含有量は緑黄色野菜の中でもトップクラス。他のビタミン類、食物繊維、カルシウムなどのミネラルも豊富で、美肌効果・かぜ予防の効果も期待できます。栄養を壊さず、おいしく食べるためには、茹ですぎないのがコツです。茹ですぎると苦味がでます。

花粉症対策のポイント

花粉の飛散シーズンは、身体に侵入する花粉をいかに少なくするかが花粉症対策の重要なポイントです。花粉が体内に侵入しないようにすることは、花粉症の症状を軽減するだけでなく、まだ花粉症でない人にとっては花粉症の発症を防ぐ効果が期待できます。



1. マスクの着用

顔にフィットし、息がしやすいもの、衛生面からは使い捨てのもの、性能的な面からは不織布のマスクがおすすめです。

2. メガネを着用

花粉症用のメガネも販売されていますが、通常のメガネを使用するだけでもメガネをしていないときより、目に入る花粉量は減少します。

3. 花粉が付着しにくい服装

外出時は、綿、ポリエステルなど花粉が付着しにくい衣類を選びましょう。また、頭と顔は花粉が付着しやすい部分ですが、帽子をかぶることで頭への花粉の付着量を減らすことができます。

4. 手洗い・うがい・洗顔

のどに付着した花粉を除去する効果があります。顔を洗うことで顔に付着した花粉を洗い落とします。



漢字クイズ 春の花

- ① 福寿草 ② 蒲公英 ③ 牡丹 ④ 木瓜 ⑤ 勿忘草



居宅介護支援事業所社協ふれあい連絡先

TEL:0263-53-8851 FAX:0263-53-5029

河内 笠原 興 須崎 岡田 佐藤 杉山 津田 堀田 松岡

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

