



## ヒートショックに気を付けて!

ヒートショックは急激な温度変化によって血圧の急な上昇や下降、脈拍に大きな変動が起こります。入浴時に暖かい居間から寒い脱衣室や浴室、そして熱い浴槽へと激しい温度差がある場所へ移動する際に生じます。



寒い場所で服を脱げば体が冷えて体温は一気に下がり血圧は上がります。そして浴槽で体が温まれば血圧は急激に下がります。このように何度も血圧が変動することが血圧の変化を起こし、心臓への負担となり、症状としてはめまい、立ちくらみ、失神を起こし、

重度なると心筋梗塞や脳卒中を引き起こす原因となります。ヒートショックを防ぐには居間と脱衣室、そして浴室の温度差をできるだけ小さくしておく事が大切です。

当社では、ヒートショック対策の一つとしてガス温水式浴室暖房・脱衣室暖房・ガスファンヒーターの販売から取付まで行っておりますので興味がある方は担当者もしくは上記当社連絡先までご連絡ください。

## かぼちゃとほうれん草の豆腐グラタン

材料 (3人個)

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・豆腐 1丁
- ・味噌 小さじ2
- ・コンソメ 小さじ2
- ・ほうれん草 1/2束

材料A

- ・豆乳 200ml
- ・薄力粉 大さじ1
- ・塩 小さじ1/6
- ・胡椒 少々
- ・パン粉 大さじ1
- ・ピザ用チーズ 20gr



### 〈作り方〉

- ① カボチャはラップをして500Wの電子レンジで3分加熱する。
- ② 豆腐は500Wの電子レンジで2分加熱し、キッチンペーパーでしっかり水切りをし、味噌とコンソメを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにバターを溶かし、ほうれん草をさっと炒め、「1」のカボチャ、「2」の豆腐、【材料A】を加えて3~5分ほど弱火で混ぜながら煮込む
- ④ グラタン皿に「3」の具を入れ、パン粉とピザ用チーズをふりかけてトースターで15分ほど、焦げ目がつくまで焼く。

### 頭の体操

図が表す言葉は、次のうちどれに当てはまるでしょう。

【ヒント】下の漢字それぞれに、上のイラストが意味する指示を行うと…



岩 汐 笛

- A. ウイルス
- B. 資格
- C. 資源

先月の答え：氷