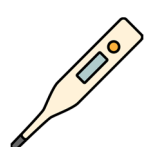


# しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

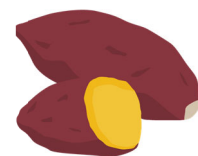
## 平熱を知っていますか？



新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、定期的に体温を測る方も多いのではないのでしょうか？

人は、朝・昼・夜と24時間単位に体温が変化する体温リズムがあります。1日のうちで早朝が最も低く、次第に上がり、夕方に最も高くなります。様々な条件で体温は変化する為、自分の平熱の範囲を知り、時間を決めて平熱を把握することが、体調管理に役立ちます。また、体温には個人差があるので、元気な時の平熱と体温リズムによる変化の幅をあらかじめ確認することをオススメします。

さつまいもの季節です！



### ワキでの正しい検温方法



- ①ワキのくぼみの中央に、斜め下から体温計の先端をあてる。
- ②体温計が体軸に対して30～45度になるようにし、しっかりとワキを閉じる。

③水銀体温計や実測式体温計は10分以上、予測式なら電子音がなるまでじっとします。

★正しい検温方法を実施している方は全体の3割程度しかいなかったという結果も出ています。

### しんちょき餅の作り方



#### 材料(10個分)

さつまいも	500g
薄力粉	40g
塩	2g
つぶあん	200g

#### 作り方

- ①さつまいもの皮を剥き、適当な大きさに切って蒸す。  
(電子レンジで加熱してもOK)
- ②さつまいもをつぶし、熱いうちに薄力粉・塩を合わせて捏ねる。
- ③②の生地であんこ包んで敷紙等の上に置き、15～20分蒸して完成。

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 宮子 佳奈 中野 悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 0972-85-0539