



大根のお風呂で新陳代謝アップ

からだを温めて免疫力を高めよう

2 月6日は「ふろの日」です。私たちの体を守ってくれる免疫は、体が冷えると低下するため、体を温かく保つことが大切です。日本では、体を温かく保つひとつの方法として、昔からお風呂に四季折々の植物や果物を入れる季節湯を楽しむ習慣があります。



ひと月ごとに季節のお風呂があり、5月5日の子ども

日に入る「しょうぶ湯」や、冬至の日に入る「ゆず湯」などが有名です。今回は、2月の季節湯である「大根干葉湯」をご紹介します。免疫力を高めて新型コロナウイルスやかぜなどを予防しましょう。

●大根干葉湯とは

大根干葉湯は、その名前のとおり、大根の葉っぱを天日干ししたものをお湯に入れ、入浴する健康法です。特に寒い日や冷え性で悩みの方には、体の芯から温まるのでおすすめです。

●大根干葉湯の効能

大根の葉には、体を温める硫黄分やカルシウムなど

が豊富に含まれています。その葉を干した「干葉」をお風呂に入れた「大根干葉湯」に浸かると、体を温め血行やリンパの循環を促進する効果のほか、老廃物の排出、リラックス効果による自律神経の安定、美肌効果など、さまざまな効果があります。

●大根干葉湯の入浴方法

- ① 大根干葉5株、水3しを鍋で30〜40分煮出します。
- ② 骨盤が浸かるくらいのお湯をはり、茶色の煮汁をお風呂の湯に入れる。
- ③ 20分〜30分、じんわりと汗ばむくらいまでお湯に浸かる。

※大根干葉は刻んで煮出すとエキ스가出やすくなります。



Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 その172

今月のお料理

おうちで簡単♪

やわらかチョコ餅

今回は、2月のバレンタインデーにちなんで、トリュフのような見た目のチョコ餅をご紹介します。

チョコレートがあれば簡単に、あっという間にできます。冷めきつてしまつと硬くなるので、温かいうちに食べるのがおすすめです。ココアに含まれるカカオポリフェノールには、血行改善や冷え性改善などの効果があります。また、牛乳を使用するので、カルシウムも補えます。



One Point Advice

牛乳の代わりに豆乳でも可♪

エネルギー（1人あたり）：約160kcal
塩分：約0.1g

【材料（2〜3人分）】

- 片栗粉 … 大さじ1.5強（15g）
- 砂糖 … 大さじ1
- 牛乳 … 150ml
- ブラックチョコレート … 50g（板チョコ1枚）
- ココア（砂糖不使用） … 大さじ1強

【作り方】

- ① 鍋に片栗粉、砂糖を入れて軽く混ぜ合わせたら、牛乳を加えて弱火にかける。
- ② ふつふつしてとろみがつき、全体がまとまってきたら適当に割ったチョコレートをに入れて溶かしながら全体に混ぜていく。
- ③ さらに練るように混ぜていき、鍋肌からきれいにはがれやすく、餅状になったら火を止め、粗熱を取る。（焦げ付きに注意）
- ④ 食べやすい大きさにちぎり、ココアを薄くまぶす。

Calendar

Health February Calendar

2月の健康カレンダー

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会場	開催時間
◆チェアエクササイズ		
2・9・16日	まなびの郷	（午前9時15分〜10時15分）
4・18・25日	大里多目的集会所	（午前9時15分〜10時15分）
◆まちかどエクササイズ		
2・9・16日	まなびの郷	（午前10時30分〜11時30分）
4・18・25日	まなびの郷	（午前9時15分〜10時15分） （午前10時30分〜11時30分）
◆スマイルヨガ		
3・10・17・24日	鶴殿福祉センター	（午前10時45分〜11時45分）
4・18・25日	まなびの郷	（午前10時45分〜11時45分）
◆スポーツボイス		
8・15日	まなびの郷	（午前9時30分〜10時30分） （午前10時45分〜11時45分）

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

子どもとお母さん（会場 鶴殿福祉センター）

日	内容	開催時間
8日	7・8か月離乳食教室	（午前9時30分〜10時30分）
22日	すくすく育児相談	（午前9時30分〜11時30分）

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

2月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
6日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111 小児科
13日	みね内科クリニック	☎(22)5551 内科
20日	湊口クリニック	☎(21)3710 内科
27日	熊野路クリニック	☎(21)2110 内科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内科

※変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
※診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その192

今月のテーマ

マイナス1歳からのむし歯予防

歯を大切にしようね♪



赤

赤ちゃんの歯がつくられる始めるのはお母さんのおなかの中にいるときで、乳歯は胎生7週ごろから、永久歯は胎生3か月半ごろからです。妊娠中は赤ちゃんの歯を丈夫にする栄養素（たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなど）を意識して摂りながら1日3食、適量でバランスのよい食事を心がけ、糖分、塩分、脂肪分は控えめにしましょう。

むし歯菌の中でも代表的なものはミュータンス菌です。実は生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中には、ミュータンス菌はいません。およそ1歳半から3歳くらいまでの間に感染することがわかっています。たとえば、大人が使っている箸やスプーンで食べ物をおいたり、同じコップで飲み物を飲んだり、キスをしたリすることで感染します。家族にむし歯が多いと、自然と子どものむし歯リスクも高くなります。定期的な歯科健診とクリーニングを受けて、家族みんなで歯の健康を保ちましょう。

町ではマタニティ歯科健診を行っていますので、ぜひご利用ください。