

温かいスープで寒い冬を乗り切る



冬の厳しい寒さを乗り越えるために、温かいスープで身体の芯から温め、免疫力を高めましょう。スープを飲むことで腹部の体温が平均で約 1°C 上昇し、手足の先までポカポカとした温かさが保ちます。また、とろみのあるスープは冷めにくく、冷え性改善や代謝アップにも効果的です。特にネギは体を温め、寒邪を追い払い、気の巡りをよくする働きがありますので、我が家の定番スープをご紹介。

「たっぷりネギのトマト、白菜、豆腐のたまごスープ」3~4人分

- <材 料>** • トマト(中)1個 ざく切り • 白菜 2枚 千切り • ネギ 30g 輪切り
 • 豆腐 1パック 150g サイコロ切り • 干しエビ 6g • 溶き卵 1個
<調味料> 油 大さじ1、塩 小さじ1、鶏がらスープの素 小さじ1
 水溶き片栗粉 (片栗粉小さじ2、水 40ml)

<作り方>

薬膳アドバイザー福島鳳林

- 鍋に油を引き、温かくなったら、ネギ 15g と干しエビを入れ、軽く炒め、水 800ml を入れる。
- 沸騰したら、トマト、白菜、豆腐を入れて、塩、鶏がらスープの素も入れる。
- 再び沸騰したら、弱火に、水溶き片栗粉を入れて、お玉で混ぜる。
- 溶き卵をいれて、蓋をして、10秒待つ。ネギ 15g を入れ、お玉で混ぜる。

ソーセージ
ベーコン
お餅、うどん等
入れても OK



知っとく情報④ 冬の健康管理の工夫

◆外出時の工夫 マフラー、ネックウォーマー、手袋、ハイソックスを着用する。

また、帽子をかぶるとセーター1枚分違うといわれています。

三首(首、手首、足首)近くの皮膚は薄いですが、太い血管が通っているので、この3か所を温めると身体全体が温まる効果が期待されます。

◆冬場の入浴 寒い季節、入浴中に気を失い浴槽でおぼれる事故が多くなります。

ご注意ください。予防対策として、入浴前に脱衣所を暖める、浴室内はお湯のシャワーで温める。浴槽に入る前にかけ湯。手足から下半身、上半身へゆっくりかけ、身体をお湯に慣らしてから入る。風呂の温度は41度以下にする。食後すぐの入浴や、アルコールを飲んだ状態での入浴は避ける。同居者がいる場合は、入浴する際に声をかけておくことも事故の予防になります。

作成：介護福祉士 矢作芳恵



ほっとサロン 2026年2月のお知らせ

	粘土フラー	絵手紙	書の会	パステル画
日 時	2/9(月)13時~15時	2/21(土)13時~15時	2/26(木)13時~15時	2/27(金)13時~15時
テマ	好きな作品を作ろう	ひな祭り	春を題材に	2026 カレンダー後半
担当者	坂元のり子さん	和川法子さん	波木井収さん	太田慶子さん
資料代	600円	600円	1000円	600円
場 所	マイトリーヘルプサービス			
参考作品				

発行:マイトリーヘルプサービス事務所 電話:045-439-5258
 メール:mhs@kodosan.or.jp ホームページ <https://mhs.kodosan.or.jp>

