



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℃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します。

「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 30 g 輪切り

・豆腐 1 パック 150 g サイコロ切り ・干しエビ 6 g ・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

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 溶き卵をいれて、蓋をして、10 秒待つ。ネギ 15 g 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③ 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

	粘土フラワー	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
テーマ	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>

