

# 診療所だより



煤ヶ谷診療所  
平山医師

## 手足の冷えについて

清川村の皆さんこんにちは。今月は平山が担当します。

冬になると、手足の冷えを強く感じる方が増えます。寒さによって、体は熱を逃がさないように末梢の血管を縮めるため、血流が低下し冷えやすくなります。こうした血流の変化は自律神経の働きによるもので、冷えが強いと肩こりや頭痛、胃腸の不調、睡眠の質の低下につながることがあります。

冷えを防ぐには、まず服装の工夫が大切です。首・手首・足首を温めると、全身の血流が保たれやすくなります。厚着を一枚するより

も、薄手を重ね着した方が保温性が高く効果的です。

また軽い運動も重要です。つま先立ちや足踏みなどの簡単な動きでも、筋肉がポンプのように動き、血流が良くなります。こたつや暖房だけに頼らず、自分の体を動かして内側から温めることができます。

さらに、食事も冷え対策の味方です。ショウガやネギ、根菜類(大根・ゴボウ・ニンジンなど)は体を温める作用があり、血流を改善する効果も知られています。温かい飲み物をゆっくり飲むことで、胃腸から体全体が温まります。

入浴はぬるめのお湯にゆっくり漬かることで血管が広がり、全身の血流が改善します。

日々小さな工夫を積み重ねて、寒い季節を元気に乗り越えましょう。



問 県立煤ヶ谷診療所☎(288)1352

清川村健康増進食育サポーター

もみじ会

## かんたん 健康レシピ

### さつまいもケーキ

材料 : 26cm フライパン 1個分

- ・さつまいも 中1本(200g位)
- ・砂糖 20g
- ・水 大さじ1
- ・卵 1個
- ・牛乳 200cc
- ・ホットケーキミックス 150g
- ・サラダ油 少々
- ・粉砂糖 少々(なくても良い)

栄養成分表示(1枚量)	
エネルギー	185kcal
タンパク質	4.5g
脂質	4.0g
炭水化物	34.2g
食塩相当量	0.3g

#### 作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1cmの輪切りにし、水にさらす。  
水気を切り、耐熱皿にさつまいも・砂糖・水を加えラップをし、600wで5~6分加熱する。(竹串が通るくらい)
- ② ①をボウルに移し、フォークでさつまいもをつぶす。(さつまいものつぶつぶはお好み)
- ③ ボウルに溶き卵・牛乳の順に加え、泡だて器でよく混ぜる。
- ④ ③にホットケーキミックスを入れてよく混ぜる。(20回位)
- ⑤ ④に②を入れ、よく混ぜる。(10回位)
- ⑥ フライパンに油を入れ、キッチンペーパーで全体に油を馴染ませたら、中火で1分程熱し、ぬれ布巾の上に乗せ、⑤の生地を全て流し入れる。
- ⑦ フライパンを弱火にかけ、蓋をし、約10分して表面にツツツツと穴が開いてきたら、裏返して3分位焼く。(竹串で刺して何もつかなければ完成)
- ⑧ ⑦を6等分に切り、皿に盛り付け、お好みで粉砂糖を上から振りかける。



#### おすすめポイント

- お玉1杯くらいの量で焼く場合は、約6枚分。
- 弱火で片面3~5分で様子を見ながら焼く。



問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

清川村健康増進食育サポーターもみじ会

食育アドバイザーとして、地域の健康づくりをサポートするボランティアです。