

# フットケアはご存じですか？

足は体重を支えたりバランスをとるのに大切な役割を持っています。しかし、末端に存在する手足は神経障害や動脈硬化などの影響を受けやすい部位でもあります。神経障害や動脈硬化によって血の巡りが悪くなると、傷を治す力も弱まり些細なケガであってもどんどん大きくなってしまふことがあります。

傷をつくらず、悪化させないために毎日の観察やお手入れが大切です。

## 確認してみましょう！

強くこすらず  
洗いましょう



靴下でケガを  
予防しましょう



足に合う靴を  
履きましょう



爪の切りすぎに  
注意しましょう



やけどに注意  
しましょう



2月10日は「フットケアの日」です。  
足のケアを振り返るよい機会ではないでしょうか。

# 低温やけどに気を付けましょう！

## どんな時に注意が必要ですか？

密着していたり、体重や圧がかかっていると熱がたまり、表示されている温度以上に高くなってしまいます。使用期限の切れたカイロや充電中の携帯機器でも40℃以上になることがあります。



## 予防をしましょう！

湯たんぽや電気あんか、電気毛布などの暖房器具は寝る前にあらかじめ使用しておくことをお勧めします。就寝時に取り出したり、電源をOFFにして一晩中使用するのは避けましょう。

ホットカイロなどを足に使用する際は靴下をはいたり、ズボンや靴で密着しないように気を付けましょう。

## 普通のやけどとは違いますか？

普通のやけどより肌の奥深くでじっくり進行するので治りにくい特徴があります。

痛みや腫れはひどく見えないことが多いため軽いやけどと思われがちですが、2週間以上かかる重症になることも少なくありません。



## ☆ やけどと時間の目安

44℃：3, 4時間

46℃：30分～1時間

50℃：2, 3分



# 白菜と油揚げのポン酢和え

<材料：2名分>

白菜	1/8株 (300g)
油揚げ	1枚 (20g)
ポン酢	大さじ1と2/3 (30g)
かつお節	適量

作り方

- ① 白菜を2cm幅に切る。
- ② 油揚げをオーブントースターでこんがり色づくまで焼く。
- ③ ②を、1cm幅の短冊切りにする。
- ④ 白菜を芯→葉の順で好みの硬さにゆでて、流水で冷ましよく水気を絞る。
- ⑤ ③と④をポン酢で和え、味を馴染ませる。器に盛り、かつお節をかけてできあがり。

1人分

・エネルギー	60Kcal
・たんぱく質	4.3g
・脂質	2.5g
・炭水化物	6.0g
・塩分相当量	0.9g

今回は簡単に作ることでできる減塩の和え物のレシピです。今が旬の白菜は、水分が多く低カロリーのためダイエットにもおすすめです。ポイントは水気をよく絞ることで、味が薄まるのを防ぎます。油揚げをカリッと焼き、かつお節も加えることで、減塩でも満足感をアップさせることができます。また調味料を計量するときは、計量スプーン等を使用することを心がけましょう。