

保健相談室へ ようこそ!



保健ミニ知識

温泉でほっとする時を
すこししてみませんか

健康づくりに、そして健康長寿のために、近年温泉の活用が見直されています。日本は、多くの温泉が各地にほとんどあります。泉質には単純温泉・食塩泉・硫黄温泉等があり、それぞれ違った効能があります。また、泉質の他ストレス解消・社会生活に復帰できるような回復をはかるリハビリテーション等としても効用が期待されています。

飲んで効能をはかる飲泉は、衛生上許可されている場合に限りです。そして、泉質により飲んではいけない病気もあります。効果があるということとは、負担もかかる場合もあるということです。温泉には、必ず成分表が表示されています。どのような効果があるか又禁忌事項を確認して入浴しましょう。

次のようにいろいろな入



浴法があります。自分の身体の状態に合わせて、試してみたいかがですか。

① 打たせ湯
高所から滝のようにお湯を落とし、首や肩などの一部を打たせる方法です。

② 寝湯
浅い浴槽に横たわる入浴法です。

③ 腰湯・足湯
腰から下や足だけつかります。

わが家のアイドル

1歳6カ月児健康診査で虫歯のないお子様です。歯みがきが大好きな千夏ちゃん。これからきれいな歯でいてネ! (母・千弥子)



中村 千夏ちゃん(河原浦)
平成13年7月11日生

※温泉の効能
単純温泉：疲労回復、術後の回復期、神経痛、リウマチ、筋肉痛、関節痛、脳卒中の回復期など。
食塩泉：冷え性、神経痛、リウマチ、打ち身、筋肉痛、火傷、切り傷、慢性皮膚病など
(飲用効能：慢性便秘、慢性消火器病など)。
硫黄泉：動脈硬化症、喘息、神経痛、リウマチ、美肌効果など(飲用効能：糖尿病、痛風など)。

味なはなし

魚の衣揚げ



◆作り方

- ① サバは1口大のそぎ切りにし、Aで下味をつける。
- ② 紅しょうがはみじん切り、青しそは短めのせん切りにする。
- ③ ボウルに玉子を割り入れて、小麦粉を入れて混ぜ、紅しょうが、青しそ、白ごまを加える。
- ④ サバのつけ汁をきり、衣をたっぷりつけ、油で揚げます。
- ⑤ Bといっしょに皿に盛る。

◆材料 (4人分)

サバ	200g
A しょうゆ	小2
酒	小1・1/2
みりん	小1
紅しょうが	15g
青しそ	6枚
いり白ごま	大1
玉子	2個
小麦粉	2/3カップ
B サラダ菜	4枚
プチトマト	8個
レモン	1/2個
油	適宜

※サバは、代表的な青魚で、鉄分などのミネラルや、ビタミン類、たんぱく質が豊富です。また、サバの脂肪が揚げ油と交換されて、意外とローカロリーです。衣がはげないように揚げるには天ぷらは下ごしらえの際、材料の水分をよくとっておくと揚げるときに油がはねません。野菜などはしっかりと水気をきる人も、魚介類の水分は忘れがちです。