

4月号

病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



新生活が始まる方、がんばりましょう！

主催：一般社団法人 みんなの健康 発行：2024年4月1日

旬な食材を使った
健康レシピ

春キャベツのそぼろ煮



厚労省が提唱する健康づくりの指標「健康日本21」による野菜の摂取目標は一日350g以上ですが、成人男女の平均野菜摂取量は約280g^(*)と70gも少なくなっており、日頃から意識して野菜を食べることが大切です。

今回は1人分で野菜を105g摂取することができる、旬な春キャベツを使ったレシピを紹介します。調理時間も20分と、手軽に作ることができるのもポイントです。ぜひお試しください！

(*)令和元年国民健康・栄養調査

監修：埼玉石心会病院 管理栄養士 大川 清

【栄養成分(1人分)：エネルギー 210kcal、たんぱく質 12.8g、食物繊維 2.2g、塩分 1.4g】

材料 2人分
キャベツ：200g、鶏ひき肉：100g、グリーンピース：10g
(合わせ調味料) 水：100ml、酒：大2、砂糖：大1、醤油：大1、みりん：大1、片栗粉：小2
おろし生姜：5g、油：小2

- 1 キャベツをざく切りにします。芯の部分が太ければそいでおきます。
- 2 水、酒、砂糖、醤油、みりん、片栗粉を合わせ、煮汁の合わせ調味料を作ります。片栗粉を最初から加えることで、ダマにならずにとろみが付きます。
- 3 中火で熱したフライパンに油をひき、おろし生姜を入れて炒め、香りが出たら鶏ひき肉を加えて中火で炒めます。
- 4 鶏ひき肉の色が変わったらキャベツを加えて3分ほど炒めます。
- 5 弱火にしてグリーンピースと合わせ調味料を加え、よく混ぜながら2分ほど加熱し、とろみが付いてきたら火を止めます。器に盛りつけて出来上がりです。



動画ではより詳しくご覧頂けます！
このほかにもたくさんレシピを公開しているため、ぜひご覧ください！



本紙を毎月ご希望の方には郵便でお届けします

本紙のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)





お役立ち

動画

みんなの健康塾ちゃんねるでは、健康に関する様々なコンテンツを自由にご覧いただけます！



心肺蘇生法のポイント
をチェックしよう！

1 周囲の安全確認

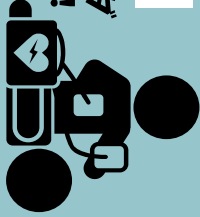


傷病者に接触する前に
周囲の安全を確認！

2 意識の確認

大丈夫ですか！？

両手で両肩を叩きながら
大きな声で呼びかける
(片側に麻痺があると
分らないため)



4 AED

到着したら音声ガイダンス通りにすぐ使用！

強く！
早く！
絶え間なく！

3 胸骨圧迫

胸骨圧迫30回 × 人工呼吸2回
をくり返す

※成人は訓練を積んでいる
場合や人工呼吸用マスクが
ある場合のみ行う
※小児には可能な限り実施

人工呼吸

3 応援を要請



Help
誰か来て下さい！

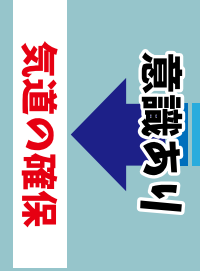
周囲にいる人をたくさん
呼んで下さい

混乱を防ぐため、具体的に
指示しましょう！

① 「119番を
お願いします」

② 「AEDを持って
きて下さい」

③ 「人をたくさん
呼んできて下さい」



気道の確保

意識あり

意識なし
応援を呼んで
119とAED！

2 意識の確認

安全確認

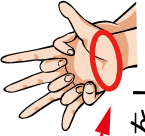
倒れている人を発見！

4 胸骨圧迫



場所/胸骨の下半分
深さ/5-6cm
速さ/100回-120回/分

・肘を伸ばし、胸に向かって
真つすぐに腕をおろす
・片方の手を反対の手の甲に
重ねて指で固定、
手のひらの根元で
しっかり押す



※疲れたら10秒以内に交代を！

成人の人工呼吸は、蘇生法
の訓練を積んでいる場合や
人工呼吸用マスクがある場合のみ行う
※小児は可能な限り実施



巨木の作り方

①赤線部分を
山折りにする

②赤線部分を
シワサクに折る

③完成！



心肺蘇生を
身に覚え
て命を繋ぎたい

手帳なびに挟んで持ち歩ける！

5 AEDの使用

か：乾燥（水で濡れていない）
き：金属の除去（火傷の回避）
く：葉の除去（湿布など）
け：毛の除去（胸毛など）
こ：こぶ（ペースメーカーがあれば10cm離す）

上記に注意しながら、
音声ガイダンス通りに使用。
電気ショック時は
傷病者に触れないこと！



救急隊が到着する
まで4と5をくり返す！