

4月版

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

神奈川県



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



#新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

みんなの健康塾ちゃんねる

主催：川崎幸病院

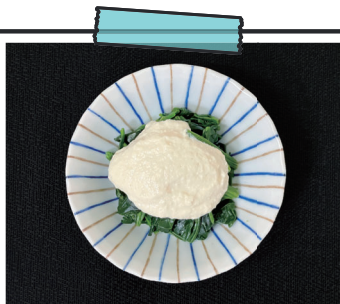
発行：2022年4月1日

野菜、食べてますか？



厚生労働省が提唱する「健康日本21」では野菜を1日350g以上の摂取目標となっています。しかし、成人男女の1日の野菜摂取量平均は約270g（令和元年国民健康栄養調査）と、80gも少なくなっています。野菜が不足すると、食物繊維やビタミンの摂取量が減ることにより、腸内環境が悪化し、肌荒れや生活習慣病を引き起こす要因にもなります。健康的な生活をしていく上で、野菜は欠かせないものなのです。

昼食や夕食に野菜のおかずを1品プラスするだけで、1日プラス80gは達成することができます。日々を健康的に過ごすためにも、まずは1日1品、野菜のおかずを足してみましょう。



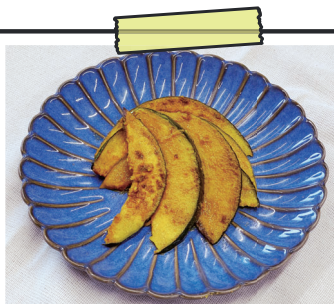
☑ ほうれん草の白酢がけ

【材料】2人分

ほうれん草	160g	◎塩	小さじ1/3
絹ごし豆腐	50g	◎ごま油	小さじ1/4
◎酢	大さじ1		
◎砂糖	大さじ1/2		

【作り方】

- ① 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで軽く押さえ、しっかり水気を切る。ボウルへ入れ、泡だて器で滑らかにしたら、◎を加えて混ぜる
- ② ほうれん草は長さ4cmに切り、たっぷりの熱湯で1分茹でたら冷水にとり、水気を軽く絞る
- ③ ②を器に盛り、①の白酢をかける



☑ 焼きかぼちゃのカレーマリネ

【材料】2人分

かぼちゃ	200g	コショウ	少々
オリーブオイル	大さじ2	酢	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2		
塩	小さじ1/3		

【作り方】

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、厚さ約1cm程度に切り、カレー粉を両面にまぶす
- ② フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れてかぼちゃを並べ入れ、両面に軽く焼き色が付くまで中火で焼き、パットに取り出す
- ③ ②に塩・コショウを振り、酢と残りのオリーブオイルをかけて絡める

今回紹介したレシピはアルファメディック・クリニック管理栄養士監修「緑黄色野菜を食べよう！毎日続けられる副菜レシピ」より、2品紹介いたしました。他にもたくさんレシピが掲載されていますので、ぜひご覧ください！



お知らせ

4月1日より、みんなの健康塾ちゃんねる公式LINEで外来施設・診療科の検索ができるようになりました！

トーク画面で「受診したい施設」や「受診したい診療科」を入力すると対象の施設や診療科が表示されます。ぜひ活用してくださいね！

※現在2つ以上のキーワード検索は対応しておりません。施設や診療科は1つ入力してください。

×：川崎幸クリニック 内科 ○：川崎幸クリニック ○：内科

LINE登録して活用してね！



ポケット版は郵便でお届けします！

ポケット版のお申込み ☎電話番号が変わりました！

☎044-381-3377（みんなの健康塾ちゃんねる事務局）

LINE・インスタもフォローしてね！



豆本の作り方

- ①赤線部分を山折りにする
- ②赤線部分をジグザグに折る
- ③完成!

（監修）川崎幸病院長 看護部部長 菅野 有希

心肺蘇生法 check!

心肺蘇生を身につけて、命を繋ごう

！と声をかけながら、手帳がびびり出して歩く！

1 周囲の安全確認

倒れている人を発見！

2 意識の確認

意識あり
意識なし
応援を呼んで119とAED!

気道の確保

3 人工呼吸

強く！早く！
絶え間なく！

4 AED

到着したら音声ガイダンス通りにすぐ使用！

胸骨圧迫30回 × 人工呼吸2回

＜くり返す＞

心肺蘇生法は動画でも詳しく解説しています！

覚えておきたい
心肺蘇生
～救急車の来るまでできること～

覚えておきたい心肺蘇生
～救急車がくるまでにできること～
小児

川崎幸病院 看護師出演＆監修！
成人編と小児編に分かれています。
こちらまでビデオリンクして下さいなね！

LINE・インスタもフォローしてね！

5 AEDの使用

かきくけこ

- 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！

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、胸に向かって真っすぐに腕をおろす

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と押す

※疲れたら10秒以内に交代！

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。

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

混乱を防ぐ為、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来て下さい」

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為）

心肺蘇生法のポイントをチェックしよう！