R8.11

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ
管理栄養士　山田恵子

いい風呂1126の日 ～お風呂で育つ元気なからだ～

こどもの健康

寒さが増し、体が冷えやすくなる季節。11 月26 日は「いい風呂の日」です。今月は「お風呂の健康効果」と「入浴のポイント」について紹介します。

[お風呂の健康効果]

① 体を温めることで免疫力アップ

お風呂に入ると血流が良くなり、体のすみずみまで酸素と栄養が行 きわたります→体温上昇による免疫細胞活性化・風邪をひきにくい

② リラックス＆快眠効果 ※就寝の1～2 時間前の入浴が理想的

ぬるめ(38～40℃)のお湯に10～15 分つかると、体がほぐれて 心もリラックス→寝つきがよくなる／ぐっすり眠れる

③ 清潔感と肌の健康

汗や汚れを落とすことはもちろん、皮膚の血行を促し乾燥予防にも つながります。お湯の温度が高すぎると肌の油分を奪うので注意！

おすすめの工夫

入る前　軽くコップ1杯の水を飲む(脱水予防)

温度　大人は40℃前後、子どもは38～39℃が目安

時間　子どもは10分以内で十分(のぼせ防止)

入浴中　お風呂での親子の会話や歌、あそびの中に「学び」や「安心感」が生まれます

出たあと水分補給＆すぐに保湿ケアを！乾燥肌・あかぎれ予防にも！

旬を食す
献立

さつまいもとじゃこの 炊き込みごはん



材料 2 人分

米　1･1/2 合

水　適量

さつまいも 150g

ちりめんじゃこ大さじ 2

だし顆粒　小さじ 2/3

塩小さじ 1/2

レシピ提供:味の素 KK

つくり方

1 米は洗いザルに上げておく。さつまいもは皮ごと1cm角に切る。
2 炊飯器に(1)の米を入れ、1.5合の線まで水を加える。顆粒だし、塩を加え、ザッと混ぜる。
3(1)のさつまいも、ちりめんじゃこを加え、炊く。