



クリスマスはローマ帝国で2世紀～4世紀頃に始まったイエス・キリストの誕生をお祝いする日とされています。

## 世界のクリスマスの食べ物

クリスマスに決まったメニューはありません。日本ではフライドチキンやローストチキン、デコレーションケーキなどがよく食べられていますが、世界には他にもたくさんのクリスマスの定番料理・伝統料理があります。

### ローストターキー (アメリカ)

バターやハーブで味付した七面鳥の丸焼きを、クランベリーソースやグレイプフルーツソースで食べる



### ミンスパイ (イギリス)

ドライフルーツやスパイスをたっぷり詰め込んだ手のひらサイズのパイ



### ブッシュドノエル (フランス)

薪に見立てたロールケーキで日本語で「クリスマスの薪」という意味



### シュトーレン (ドイツ)

バターたっぷりの生地に洋酒で漬け込んだナッツやドライフルーツを練り込んだパン菓子





## ヒートショック対策 生活



### ヒートショックとは

室内などの急激な温度変化によって血圧の急変動や頻脈が生じ、心臓や血管に負担をかける事です。



### ⚠️ ヒートショックを起こしやすい場所 ⚠️

#### お風呂



#### 洗面所



#### トイレ

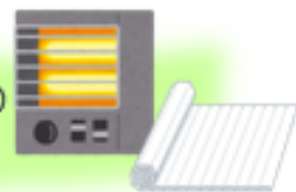


室内の寒い場所へ移動することにより血圧が急激に上昇します。

### 👉 予防のポイントは温度差を小さくすること!

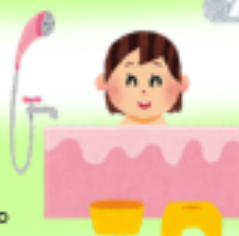
#### ① 室内の寒い場所をあらかじめ温めておく

脱衣所やトイレはストーブなどで、浴室内はお風呂のふたを取って蒸気で温めておきましょう。



#### ② お風呂の温度を38~40℃にする

熱いお風呂は心臓や血管に負担をかけるので、少しぬるめと感じる程度の温度に設定しましょう。



#### ③ 入浴する前にかけ湯をする

いきなりお湯につかるのではなく、手や足といった心臓に遠い部分から少しづつ体を温めましょう。



入るときも  
出るときも  
ゆっくり!

# ヒートショック対策 食事

ヒートショック予防のために毎日の食事でも心臓や血管に**負担をかけないような食事**が大切です。

## 対策・1 水分をしっかり摂る

体内の水分が失われると血管に負荷がかかるためヒートショックのリスクが高まります。

**食事中**も飲み物を用意しましょう。

また、**入浴前**と**後**に**常温の水**を摂るようにしましょう。



## 対策・2 アルコールは控える

**飲酒の直後**は血圧が下がります。

アルコールが抜けるまでは室温の安定した場所で**ゆっくり**過ごしましょう。



## 対策・3 食後すぐに入浴しない

食後は、消化のためにお腹に血液が集まるので一時的に血圧が下がりやすくなります。

**高齢者**や**血圧が高めの方**は特に気を付けましょう。



また日頃から、**健康な血管を保つ食事**を心がけることでヒートショック対策につながります。

### OK 大豆製品・青魚を摂る

⇒大豆イソフラボン  
は血中コレステロール



EPA・DHAは中性脂肪を  
下げる働きがあります。



### NG 塩分・動物性脂質を控える

⇒塩分の摂り過ぎは  
高血圧を引き起こし、



動物性脂質の摂り過ぎは  
コレステロール・中性脂肪を  
増やしてしまいます。

今月のおすすめレシピ



「ししゃものカレー南蛮漬け」



けんこみ管理栄養士おすすめ  
骨健康レシピ



ししゃものカレー南蛮漬け



- ★揚げずにフライパンで焼き、漬けるだけ！
- ★衣と南蛮タレにカレー粉を使用  
カレーの風味を感じやすい！

魚が苦手でも  
食べやすい！



牛乳約1杯のカルシウムが摂れる！  
(225mg)



鳩ヶ谷駅前店 しまむらが担当しました！