

# 訪問看護ステーションだより

## 2017. 6月

紫陽花が大輪の花を咲かせる頃となりましたが、いかがお過ごしでしょうか？梅雨冷えの肌寒いひもありますので、体調を崩さないように。また、食中毒に気をつけなければならない時期です。衛生管理をしっかりしましょう。

### <今月の行事>

- 6月4日(日)・・・虫歯予防デー
  - 6月10日(土)・・・時の記念日
  - 6月18日(日)・・・父の日
- \*クッキングレシピ\*

### 「炊飯器で作る米麴の甘酒」

麴菌は高温で死滅します。60度以上にならないように！  
金属製の容器は使わない。

- 材料 (900g ぐらい)
- 乾燥米麴 300g
  - 冷ご飯 300g
  - お湯 700g

### <作り方>

- 炊飯器の内釜に冷えたご飯と熱湯を入れて混ぜる。
- 乾燥米麴も入れて、きれいな手で麴をほぐすようによく混ぜ合わせる。
- 58度に設定・8時間  
温度設定機能がない場合は布巾などを蓋にかませ、保温数時間⇒スイッチ OFF を数回行う  
(60度以上にならないように温度を測る)
- そのままでは濃いので、飲むときは2倍のお湯か水で割る。牛乳やヨーグルト、豆乳で割ったり、フルーツを入れて食べるのもオススメ♪  
原液は冷蔵で1週間くらいです。
- シリコン型に入れて冷凍  
夏はそのままシャーベットに♪

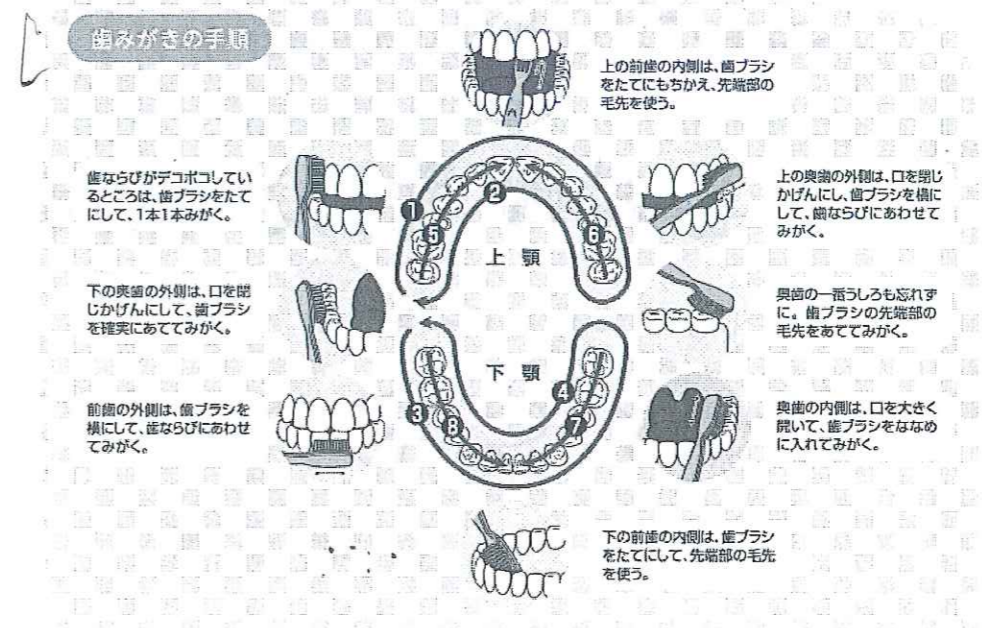
甘酒の魅力  
元祖栄養ドリンク ①ビタミンB群 ②ブドウ糖 ③ミネラル ④オリゴ糖・食物繊維

## 6月4日～ 歯と口の健康週間

口腔ケアをしっかり行いましょう。

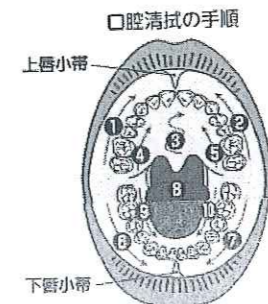
### 1. 歯磨き

- ・歯ブラシは鉛筆を持つように持つ。
- ・歯ブラシの当て方はソフトタッチ、揺らすように。
- ・一度に、1～2本ずつ磨く。



### 2. 口腔清拭

- ・スポンジ、ブラシや指にガーゼを巻き、緑茶や白湯で湿らせ、歯、歯肉、頬の内側、舌の下の隅々まで、口腔内を潤し、食べ物の残りかすを拭き取ります。



ひまわり訪問看護ステーション

0983-43-2431