



健康応援ひろば



高齢者の皆さん、誤嚥性肺炎にご注意を！

《誤嚥性肺炎とは？》

現在、日本人の死因の第3位である肺炎のうち、誤嚥性肺炎が7割を占めているといわれています。誤嚥性肺炎は、自分の唾液や飲食したものが、呼吸の通り道である気道に誤って入ってしまったときに、咳をして排出することができず引き起こされる肺炎です。発熱や痰がからまる咳が症状となります。食事でもせやすい方は注意が必要です。



粉を使用すると、入れ歯の表面に細かい傷がついてしまいます。ブラシに何もつけずに水洗いし、1日1回は専用の洗浄剤に浸してカビの発生予防に努めましょう。



《飲み込みに関連する筋肉をほぐしましょう》

食事の際には、食事を口に運ぶ動作や食物を噛んで飲み込む動作が必要となります。この動作に関連する筋肉が衰えていたり、緊張していたりすると、むせやすくなります。普段から口元や顎、首や肩周りの筋肉のストレッチを心がけましょう。



口から食べる楽しみがいつまでも続くように、日ごろからできることを続けていきましょう。

岡市立甲府病院…☎(244) 1111

目指そう！賢い消費者！！

～ストップ！悪質商法～



見極める力をつけて
今より一歩進んだ消費者になろう

通信販売で商品を購入したが、イメージと違っていたので返品をしたいという相談が増えています。

テレビショッピングは契約条件をよく確認しましょう

事例：テレビショッピングで、簡単に腹筋を鍛えることができる健康器具を注文した。すぐに試してみたが思ったように使うことができなかつたので、販売店に返品を申し出た。しかし、「開封した場合、返品はできない」と言われた。このような商品は実際に使ってみないとわからない。本当に返品ができないのか。

<アドバイス>

テレビショッピングなどの通信販売では、「クーリングオフ制度」を利用した契約の解除はできません。返品ができるかどうかは、事業者が設けている返品特約に従うこととなります。返品ができると書かれていても、「開封後の返品不可」「使用後は返品できない」などの条件があることもあります。商品の印象だけにとらわれず、返品条件や使い方などをよく確認してから注文をしましょう。

相談窓口

消費生活センター…☎(237) 5309

時間 午前9時～午後4時

※水曜日は午後6時まで。土・日曜日、祝日は除く



野菜ソムリエだより

第1土曜日は
「地産地消の日」
11月5日

岡農政課…☎(298) 4833

多彩な食べ方で柿を楽しみましょう

秋も深まるこの時季になると、直売所には干し柿用の「甲州百目」などの柿が並び、軒先にオレンジ色のカーテンが下がっているお宅をあちらこちらで見かけます。

柿にはビタミンや食物繊維が多く含まれています。また、アルコール分解作用のあるタンニンも含まれているので、二日酔いの解消にもおすすめの果物です。

直売所などで見かけることのある「熟し柿」(渋柿の渋が抜けて完熟したものは、甘みも濃厚で、そのまま十分に美味しいのですが、冷凍して半解凍させたものは食後のデザートとしておすすめです。

生でそのまま食べるのはもちろんのこと、サラダや和え物、デザート、スムージーなど、いろいろな食べ方で旬の柿を楽しんでみてください。



ジュニア野菜ソムリエ
小笠原 実英

～柿と白菜のサラダ 柿ドレッシング和え～

【材料】(4人分)

柿：1/2個

白菜：3枚

【A】ドレッシング材料

柿：1/2個

サラダ油：大さじ4

酢：大さじ2

砂糖：大さじ1.5

塩：小さじ1/2

【作り方】

①白菜は5mm程度の細切りにする。芯の部分は軽く塩もみをして水気を切る。

②柿は皮をむき、5mm程度の薄切りにして、さらに棒状に切る。

③ミキサーに【A】を入れ混ぜる。

④①～③を和えて盛り付ける。