



# 12月リハメイト

健康だより



師走になり、北風も寒く感じるようになりました。  
室内外の急激な温度変化に気をつけ、ヒートショックを予防しましょう!



## 話題のスーパーフード!!

### サバ缶のミソスープ



- ①白菜(数枚)をざく切り、ミニトマトは半分に切る
- ②鍋に水(400cc)とサバ缶(水煮)を汁ごと入れ、とりがらスープ(小1)を加え火にかける。
- ③白菜・ミニトマトを加え、しんなりするまで火を通す
- ④火を止め、みそを溶いて、おろししょうがを加える

☆お好みでオリーブオイルを加えて下さい



訪問看護ステーション  
リハイト神戸  
TEL:078-671-8001



## ヒートショックとは...

急激な温度変化によって、血圧が大きく変動することが原因でおこる健康障害

例えば... 失神、脳梗塞、心筋梗塞、不整脈 など

