



さつま芋と小魚の揚げがらめ

【材料(大人2人分)】

さつま芋…………… 120g
揚げ油…………… 適量
小魚(煮干しの小さい物)・ 15g
白ごま…………… 小さじ1

① 砂糖…………… 小さじ2
みりん…………… 小さじ1
薄口しょうゆ …… 小さじ1

【つくり方】

- ① さつま芋は、サイコロ状(1.5cm角)に切り、少し色がつく位に素揚げする。
- ② 小魚は、フライパンでから炒りする。
- ③ 鍋にAの調味料を入れ、トロツとする程度に弱火で加熱する。
- ④ ①と②を③のタレに絡ませる。
- ⑤ ④を盛り、白ごまをふる。



1人分エネルギー143kcal 食塩相当量0.8g

調理のポイント

タレが温かいうちに、さつま芋・小魚を絡めると仕上がりがきれいです！

動画でも作り方を
配信しています



病院コラム 医療の現場から

高齢者救急について～こんな時は救急車を呼んでも大丈夫です～

諏訪中央病院 看護部 救急看護認定看護師 菊池 明美



最近、緊急性の低い症状で救急車を呼ぶ人が増え問題になっています。しかし高齢者は自覚症状が出にくいことが特徴です。重大な病気が隠れている場合もあるため注意が必要です。

今回は高齢者救急についてのお話です。高齢者に多い救急の病気を次の6項目に分けてお話しします。以下のような症状が出た場合は救急車を呼びましょう。

【高齢者に多い救急の病気】

救急の病気	症 状
頭の病気	急な強い頭痛・急な高熱・急なふらつき・意識がおかしい(返事がない、もうろうとしている)・けいれんが止まらない・手足のしびれ・片方の手足が動かない、力が入らない・笑うと口や顔がゆがむ・ろれつがまわらない・周りが二重に見える
呼吸・背中の病気	急な胸、背中、腰の痛み(移動する痛み)・急な息切れ・肩で呼吸をしている・息が早く浅い、唇の色・手足の色が悪い・冷や汗をかく
お腹の病気	急な激しいお腹の痛み・突然血を吐く・便に血が混じる・食欲がなく動けない・激しい下痢や嘔吐
のどのつまり	物を食べていて詰まらせた、痰が出せず苦しんでいる
けが・やけど	大量な出血を伴うけが(血液をさらさらにする薬を飲んでいる場合は特に注意が必要)・広範囲のやけど
転倒	頭を打った(意識が悪い場合)・胸を打った(息が苦しそう、痛みが強い)・尻もちをついた(強い痛み、歩けない場合)・手首、肘や肩を打った(変形、激しい痛みを伴うはれ、出血があり骨が突き出している場合)



救急車の適正利用にお役立てください

