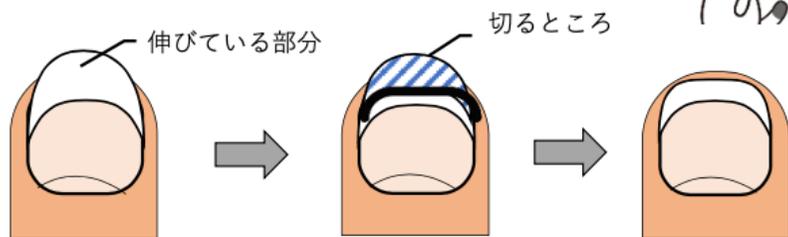


## 足爪の正しい切り方を知っていますか？

足爪を適当に切っていませんか？  
もし切りすぎてしまうと、爪がお肉に食い込み、化膿したり痛くなる原因につながります。

### 正しい爪の切り方



足の爪(特に親指)は、ピンク部分と伸びてきた白い部分の境目沿って切るではありません。先端が平らになるように、そして角は少しだけ切ります。カーブのついた爪切りでは、角を切りすぎてしまう場合があるので注意しましょう。

(図：日本爪ケア普及協会提供資料)

### ポイントは切りすぎないこと！

幼児期は爪が柔らかいので難しいですが、小学生になるにつれて、硬くなっていきます。

足爪を正しく整える事で、足の指先まで使って、バランスのよい歩行ができるようになります。

子どもと一緒に正しい  
切り方を覚えましょう！

ケアレンジャー  
爪ケア技能者上級 小笹寿里



## じゃがもち

もちもち食感がおいしいじゃが芋のおやつです。  
お子さんと作っても楽しいですよ♪

【材料】	(2人分)
じゃがいも	2個
片栗粉	大さじ3
牛乳	大さじ1
バター	小さじ1/2
〔しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
味付け海苔	4枚



### 【作り方】

1. じゃがいもをラップに包んで、電子レンジ600Wで4～5分加熱する。
2. 皮をむいて、潰す。
3. 片栗粉と牛乳を加えて、手でこねてよく混ぜる。
4. ③を4等分して、丸めて平らに押しつぶして形を整える。
5. フライパンにバターを熱し、④の両面を焼く。
6. しょうゆとみりんをわけて加え、全体にタレを絡める。
7. 味付けのりを1枚ずつ巻いて完成。

### 【1人分(2個)当たりの栄養量】

エネルギー	135kcal	炭水化物	31.5g
たんぱく質	2.9g	食塩相当量	1.4g
脂質	1.2g		

食レンジャー  
管理栄養士  
宮脇美佳



一般社団法人 健康応援隊

健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します。

健康ヒーロー紹介 →

