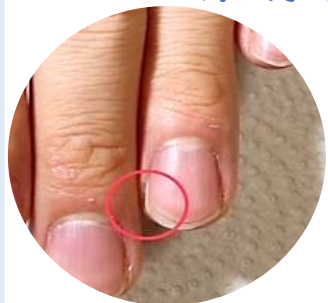


爪切りに加えるひと手間

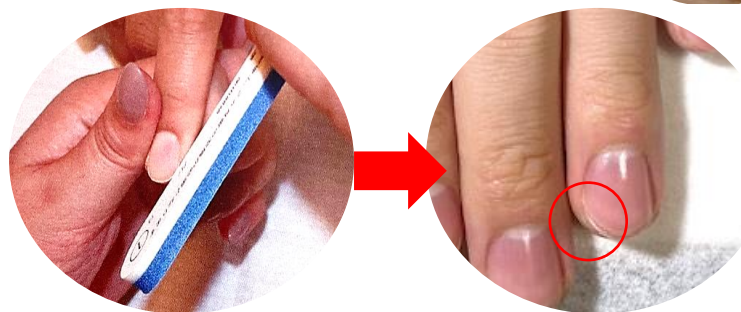


爪切りで爪を切った際に、爪先の角が鋭くとがっていたり、ギザギザした状態になっていることはありませんか？

この状態のまま放置しておくと、衣類に引っ掛蹴ることで、爪が欠ける原因にもなります。

小さいお子様の場合は、遊んでいる時に自分やお友達の肌を傷つけてしまう原因になります。

爪の角が残っていたことによる引っかき傷



爪切で爪を切った後は、爪やすりで残った角をなめらかになるよう削ってあげましょう。

[日本爪ケア普及協会 爪ケア技能検定初級テキストより引用]

ひと手間でケガを未然に防ぎましょう！

ケアレンジャー
爪ケア技能者 宇野永里奈

かぼちゃの甘辛和え

【材 料】 (4人分)

かぼちゃ (種は含まない)	200g
片栗粉	大さじ4
油	適量
しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ4
すりごま	適量



Healthy Road

【1人分当たりの栄養量】

エネルギー	126kcal
たんぱく質	1.1g
脂 質	5.5g
炭水化物	16.7g
食塩相当量	0.7g

【作り方】

1. かぼちゃの種を取り、電子レンジで少し柔らかくする
2. かぼちゃを食べやすい大きさにカットする
3. 片栗粉をまぶし、フライパンに油をひき、焼く
4. 調味料を合わせておき、鍋で沸騰させタレを作る
5. 焼けたかぼちゃとタレを絡める
6. 上からゴマをかけて完成



食レンジャー
管理栄養士 古田美保

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 →



公式LINE →
毎月無料配信中

