

朝晩の気温差が大きくなってきました。これから気温が下がるにつれ、感染症予防に気をつけましょう。外出やトイレ後、食事前には手洗い・うがいを心がけましょう。

## 成長期は貧血に注意！

血液中の赤血球にはヘモグロビンという物質がくっついていて、血液中で酸素を運ぶ働きをしています。貧血とは赤血球やヘモグロビンの量が少ない状態のことをいいます。貧血になると体へ酸素がうまく運べなくなり、体のだるさや疲れを感じます。成長期は身長や体重が増加し、骨や筋肉だけでなく血液量も増えます。成長期に多いのはヘモグロビンの材料となる鉄が不足しておこる鉄欠乏性貧血です。食事でしっかり貧血予防をしましょう。



### こんな症状ありませんか？

- めまい、立ちくらみ、失神 → 脳の酸素不足
- 肩こり、だるい、疲れやすい → 筋肉の酸素不足
- 脈が速い、息切れ、胸が痛い → 心臓の酸素不足



※他にも、爪がそり返る、爪が薄くなる、口角が切れる、髪が抜ける、肌がカサカサになるなどがあります。

### 貧血になりやすい人はこんな人

- ・偏食やダイエットで栄養不足の人(たんぱく質、鉄分、ビタミン等の不足)
- ・激しいスポーツをする人(汗とともに鉄が失われる、赤血球がこわれやすい)
- ・女性(月経があるため)

### 貧血予防のポイント

1. 鉄を多く含む食品をとる  
血液をつくる材料になります。
2. 良質のたんぱく質をとる  
鉄と結びついて血液を作ります。
3. ビタミンCを十分にとる  
鉄が体内に吸収されるのを助けます。



## レシピの言葉、どれくらい知ってる？

今回はお菓子を作る時に使う言葉を多く取り上げました。お菓子作りはきちんと計量すること、どの状態になるまで混ぜるか、混ぜるタイミングなど、うまく作るためのコツがいくつかあります。一度お菓子作りにチャレンジしてみませんか？



### ・ふるう

小麦粉を使う前にふるいにかけることをいいます。小麦粉をふるうことで、粉をほぐし、空気を含ませる役目があります。粉ふるいやザルでふるうことができます。



### ・裏ごし

裏ごし器を使って、かたまりを除いて均一な状態にしたり、液体をこしてなめらかにしたりすることです。芋類を裏ごしする時は熱いうちに木べらで押さえるようにして、手早くこします。



### ・あら熱をとる

あら熱をとるとは、アツアツに加熱されたものを少し冷ますことです。急ぐ時は鍋底に水を当てて冷ますこともあります。

### ・リボン状になるまで泡立てる

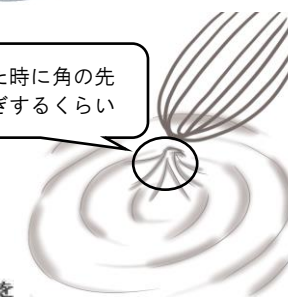
ケーキの生地を作る時に卵を泡立てた状態や、ホイップクリームを泡立てた時の目安のことをいいます。泡立て器ですくった時、泡立て器の先に少し留まってからトロリと細いリボンがほどけるような感じで帯状に落ちる状態です。



### ・8分立て

ホイップクリームを泡立てる時の固さのことをいいます。スポンジケーキにクリームをぬるときは8分立てで終わるようにします。これは塗る作業でクリームがさらに固くなるためです。しぼり袋に入れて飾る時はもう少し泡立てた9分立てにします。

泡立てた時に角の先がおじぎするくらい



### ・さっくりと混ぜ合わせる

ゴムベラなどで、練らないように切るようにして混ぜ合わせます。小麦粉を混ぜる時は小麦粉の粘りが出ないように、また泡立てた卵の泡を消さないように混ぜ合わせることができるので、ケーキの生地を混ぜ合わせる時に使います。

左手で、ボールを手前側に回します。



ボールを回しながらゴムべらの字を描くように混ぜます。