



# CPAP じんぶん〜第11号〜

## キリンのふしぎ



キリンの特徴を挙げてくださいますと、首が長い、草食・・・あとはなんだっけ？とたくさんは出てきませんが、調べてみると面白い生態についてわかりましたので、今回はキリンの不思議についてお話しします。キリンの大きな特徴は長い首ですが、その先にある頭部まで血液を送り出す為、血圧は250 mmHg以上あります。また、お肉を食べ草だけで大きな体のカロリーを補う必要があるため、1日の大半を食事にあてており、1日に60kg以上の草や木の葉を食べます。食事をする時もアカシアの木トゲを長い舌でかわしながら食べます。また、睡眠時間はわずか20分程度と言われています。外敵の多い場所で長時間睡眠を取るの足が遅く、大きな体を持つキリンには不利になるからだと言われています。そして、きりんのチャームポイントであるまつ毛は、強い日光から目を保護する為にあります。そんなきりんですが、実は日本では自治体の許可があれば個人でも飼育する事が出来るのをご存じでしょうか？もちろん、特定動物として指定されており、大型哺乳動物ですので、広い土地やエサ代が必要でなし、寿命も20年以上ですから、飼育には様々な条件を満たす必要があります。なかなか認可が下りる事はないようですが、キリンと暮らす夢のある方、興味のある方はぜひ一度チェックしてみてくださいいかがでしょうか？

## 塩レモン



あなたは、日本人の成人に勧められている1日の塩分摂取目標値がどのくらいだかご存じですか？健康な方であれば、男性は10g未満、女性は8g未満、高血圧の患者さんは高血圧治療ガイドライン2009年版によると、6g未満となっています。しかし、実際の摂取量は平均11g〜12gですから、やや多めと言えるでしょう。味噌汁を薄味にしても、梅干しを食べると1個で約2g、豚のしょうが焼き約3g、だし風味調味料1袋で2〜3gなど、あつと言う間にオーバーしてしまうのです。しかし、塩分ばかりを気にしては食事を美味しくいただくことが出来ません。そこで簡単にできる減塩方法をご紹介します。まず、味噌汁やスープはだしを効かせることで、薄味でも十分美味しくなります。また、味付けをする時は計量スプーンを使用して、実際量を確認しながら入れるとより意識が高まるでしょう。そして今回、特におすすめしたいのは、最近話題の『塩レモン』です。作り方は至ってシンプルで、蓋付きのビンを煮沸消毒し、レモンと粗塩を交互に重ねて入れて、一杯になったら蓋を閉めて何度か振りなじませ、冷蔵庫などで1週間以上漬ければ完成です。塩レモンは味にクセがないので、さまざまな料理に合うと言われています。また、酸味に加わることににより、同じ量の塩を使うより、より強く塩味を感じ



られる為、少量でもしっかりと味を感じることが出来ます。

★簡単レシピ（塩レモンドレッシング）

塩レモン（汁）・・・小さじ1  
塩レモン・・・1切れ

エキストラバージン

オリーブオイル・・・大きじ1

白ワインビネガー

（お酢でも可）・・・大きじ1

砂糖・・・小さじ1

黒胡椒・・・少々

材料を全部混ぜ合わせるだけで、ドレッシングになります。お好みで分量を調整してください。

参照・・・クックパッド

## 暑い夏こそ洗浄を！

夏本番が近づき、持参される CPAP も汗や脂汚れが目立つものが増えています。毎日使うものですからお手入れを忘れずに！



拭くだけでは取れない汚れや臭いには、つけ置き洗いをおすすめしています。お水やぬるま湯の中に中性洗剤（食器洗い洗剤）を入れて15分程度つけた後、よくすすいで陰干してください。

