

# 知られざる「腸」の真実！！～あなたの腸は大丈夫？～

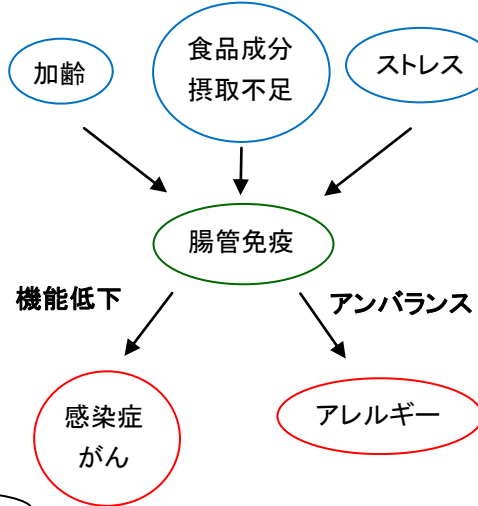
腸管免疫を高めるためには…  
以下の事を心掛けましょう。

## 腸は第2の脳！？

腸は脳に匹敵するほど神経細胞がある！

～腸の働き～

- ①自前のエネルギー産生
- ②独自の処理システム（小腸）
- ③神経伝達物質合成  
（セロトニン、GABA）
- ④最大の免疫器官（70%くらい）



- ・ストレス緩和
- ・食事の改善  
食物繊維  
タンパク質  
ビタミンA,C,E  
ミネラル(亜鉛、セレン)  
プロバイオティクス  
を積極的に摂取



だらり 健診は定期的を受けているけど、異常なしじゃあ、この疲れはどこから・・・？

- ・疲れやすい
  - ・体にだるさを感じる
  - ・気がわからない・イライラすることが多い
  - ・肩こりや背中中の痛みがある
  - ・ぐっすり眠れない
  - ・物忘れが多くなった
  - ・むくみやすい
  - ・やせにくくなった
- などの症状がありませんか？

健診で異常がないと言われても、栄養医学的に見ると上記のような症状が何故起こるかわかります。当クリニックではドクター診察後、必要な検査を行い、栄養医学的視点からあなたに合った治療をご提案していきます。また、美白点滴、サプリなどもありますので興味のある方はお気軽にスタッフにお声を掛けてください。



## 対策レシピ ～糖尿病編～ ☆筑前カレー鶏☆

133kcal(1人前)

<材料> 2人分

|           |        |
|-----------|--------|
| 鶏もも肉(皮なし) | 80g    |
| ちくわ       | 20g    |
| ごぼう       | 60g    |
| れんこん      | 60g    |
| こんにゃく     | 80g    |
| さやいんげん    | 10g    |
| 油         | 小さじ1   |
| カレー粉      | 小さじ1   |
| 酒         | 小さじ2   |
| だし汁       | 1/2カップ |
| 醤油        | 小さじ2   |
| 糸唐辛子      | 適量     |



- ① 鶏肉はひと口大に切り、ちくわは乱切りにする。ごぼう、れんこんは乱切りにし、水にさらして水けをきる
- ② こんにゃくはひと口大にちぎり、熱湯でゆでて水けをきり、鍋でから炒りする。さやいんげんはヘタを取り、熱湯で色よくゆで、斜め切りにする
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、れんこん、ごぼうを入れて炒め、油が回ったら、こんにゃく、ちくわを加えて炒める
- ④ ③にカレー粉を振り入れ、弱火にして炒め、酒、だし汁を入れて煮る。水分が少なくなったら醤油を加えて混ぜ、さやいんげんを入れてサッと炒め合わせる。器に盛り付け、糸唐辛子を天盛りにすると出来上がり！

## 院長からのひとこと

第6号“はーと♡通信”からカラー版にグレードアップしました。より見やすくなったのではないのでしょうか。少しずつ患者さん参加型のニュースレターに発展していけば良いと期待しています。

今回は7月29日に医療関係者向けに開催した「第3回周南地区栄養・点滴療法研究会」のテーマである“腸内免疫”の内容を当院スタッフがまとめてくれました。

腸内免疫と全身疾患は関連性が深く、腸内環境を整える生活習慣、特に食生活は非常に重要です。

乳酸菌、ビフィズス菌もたっぷり摂取し、病気の予防につなげましょう！

朝晩 涼しくなりましたね。  
鈴虫も鳴くようになって秋を感じる今日この頃。秋と言えば、食欲・読書・スポーツですね！  
私は食欲の秋かな(笑)  
皆さん、秋を満喫して下さいね♡

<9月の休診日>  
日曜日、12日(第2木曜日)  
16日(敬老の日)、23日(秋分の日)  
0833-48-3310  
電話での予約を承っております

