

## ◇対策レシピ◇～糖尿病編～

<野菜とがんもどきの煮物>

1人分 149kcal  
食塩相当量 1.05g

|         |          |
|---------|----------|
| 小茄子     | 40g      |
| かぼちゃ    | 80g      |
| ミニがんもどき | 40g      |
| こんにゃく   | 50g      |
| さやいんげん  | 20g      |
| だし汁     | 1・1/2カップ |
| 酒       | 大さじ2・2/3 |
| みりん     | 大さじ2・1/5 |
| 砂糖      | 大さじ1強    |
| 醤油      | 大さじ1強    |



おいしく食べれる体に良いレシピ  
ぜひ、作ってみて下さい。

- ① 茄子はヘタを取って縦に切り込みを入れ、茶せん茄子にする。かぼちゃはひと口大に切り、皮をところどころむく。
- ② がんもどきは、熱湯にサッと通して油抜きをする。こんにゃくは熱湯でゆでて冷水にさらし、ひと口大にちぎる
- ③ さやいんげんはヘタを取り、熱湯で色よくゆでて冷水にとり、水けをとって半分に切る。鍋にAのだし汁を沸かし、酒、みりん、砂糖、醤油を加えて混ぜ、かぼちゃ、こんにゃく、がんもどき、茄子を入れて煮込む。
- ④ 野菜がやわらかくなったら火を止め、そのまま冷めるまでおいて、味をなじませる。器に具を盛り合わせ、さやいんげんを添え、煮汁をかけると出来上がり！



## 今月のトピックス

♡ めまい症状のあれこれ。

♣ フリースペース

「水素水について」

♠ Happy people live longer!  
ごきげんに長生きしよう

◇ 簡単レシピ ～糖尿病編～

☆ スタッフのひとりごと

□ 院長からひとこと

<休診日>

日曜日、11日(第2木曜日)

15日(敬老の日)、23日(秋分の日)

### ☆スタッフのひとりごと☆

今年の夏は梅雨から抜けた「せない  
感じ」でしたね。

子供とプールや海に行く機会も  
りなかつたのが残念です。

秋といえば「食欲」です。

美味しいものを  
食べすぎないように  
していきたいです。

### □院長からのひとこと□

短い夏ももう終わり、いよいよ  
“食欲の秋”を迎えます！

でも、ちょっと気を付けてほしいことがあります。  
意外と無頓着な人も多いかも知れませんが、“食品  
添加物”です。原因不明の体調不良や発がんの可  
能性が疑われるものも少なくありません。  
特に日本は欧米諸国と比較して規制が緩く、食品  
添加物の使用量は世界のワースト3に入ります。  
うつ・不眠・慢性疲労・自閉症などの増加も無関  
係ではないと考えられています。  
食品添加物要注意！！

食品添加物の危険性 <http://tenka99.com/kiken/>

看護師：村上

## ♡めまい症状のあれこれ♡

めまいの症状は、グルグル目が回る『回転性めまい』、フワフワふらつく『浮動性めまい』、クラッとする『立ちくらみのようなめまい』の3つに大きく分けられます。

### ▽ 回転性めまい：グルグル目が回る

#### <めまいの症状>

- ♥自分自身がグルグル回っている感じ
- ♥周囲がグルグル回っているように見える

#### <めまいに伴う症状>

- ♥音が聞こえづらい（難聴）
- ♥耳がつまった感じ、耳鳴りがする

#### ♡特徴♡

急に発症し吐き気・嘔吐・耳が聞こえづらくなる（難聴）などの症状を伴うことがあります。回転性のめまいの多くは、耳の異常が原因で起こります。放っておくと、難聴になる恐れもあります。また、脳出血や脳梗塞といった脳の異常でも回転性のめまいが起こることがあります。



### ▽ 浮動性めまい：フワフワふらつく

#### <めまいの症状>

- ♥体がフワフワした感じでふらつく
- ♥まっすぐ歩けない
- ♥姿勢を保つのが難しい

#### <めまいに伴う症状>

- ♥頭痛
- ♥顔面や手足の痺れ・運動麻痺など

#### ♡特徴♡

急に、あるいは徐々に症状があらわれ、フワフワ揺れる感じと、頭痛や痺れ、運動麻痺などの神経に関する症状を伴うことがあります。浮動性めまいの多くは、脳の異常が原因で起こります。



### ▽ 立ちくらみのようなめまい：クラッとする

#### <めまいの症状>

- ♥立ち上がるとクラッとする
- ♥時に目の前が暗くなる

#### ♡特徴♡

立ち上がるとクラッしたり、目の前がくらくなったりするめまいは、血圧の変動に関係する全身性の病気が原因として考えられます。



## ♣️水素水ご存知ですか？♣️

### 水素水とは？

水素分子が水に溶けた溶液のことです。  
水素の働き・・・それは活性酸素除去(抗酸化作用)

### 健康・美容の分野でも活用されています！

|          |   |
|----------|---|
| 健康       | 運動やストレスで活性酸素を発生させやすい<br>スポーツ選手に効果的 超一流選手も愛飲しているようです |
| 美容       | 活性酸素を中和することで美容効果                                    |
| アンチエイジング | 細胞を酸化から守る効果   |
| ダイエット    | 血流や新陳代謝が改善される為、脂肪の燃焼を促進                             |

### 水素水の Q&A

|               |  |
|---------------|--|
| 1日の摂取量は？      | 500mL-1L 目安  |
| 水素水はどれくらいもつの？ | 保存はアルミ容器・ステンレスの水筒で冷所か冷蔵庫に入れて2日間。<br>できるだけ早めに飲むようにして下さい |
| 水素水で薬を飲んでも良い？ | 薬の内服は避けてください。サプリは大丈夫です。                                |

当院で試飲・購入可能です。お気軽にスタッフまでお声かけください。



♠️Happy people live longer!♠️

ごきげんに長生きしよう！

あなたの長生きの秘訣を教えてください。

|   |   |
|---|---|
| Q；日ごろから心掛けていますか？                                      | Q；日ごろの楽しみ・趣味はなんですか                                |
| A；薬を飲み忘れない事！<br>天気のいい日は30-60分程度の散歩                    | A；4-5年前から通っている<br><b>茶道！</b> 3回/週<br>心の学びが分かるように♡ |
| Q；好きな食べ物はなんですか？                                       | あとは14-15年前から <b>華道！</b>                           |
| A；何でも、好き嫌いなく食べます♡<br>特に、甘いものは大好きです♡♡<br>嫌いな食べ物はありません。 | 1回/週 長年通い最近ようやく<br>コツがつかめたんです♡                    |

これからも、体調には気を付けて  
ごきげんに長生きしましょう♡

M・T 81歳 ♀