

## 対策レシピ ～糖尿病編～

＜しめじとさやいんげんの和え物＞

一人分 57kcal / 食塩相当量 0.15g / 脂質 4.8g / 食物繊維 2.4g

### 材料 (2人分)

- ・しめじ 100g
- ・さやいんげん 40g



- |        |      |
|--------|------|
| ・マヨネーズ | 大さじ1 |
| A 調整豆乳 | 小さじ2 |
| ・粉山椒   | 少々   |

### 作り方

- ①しめじは石づきを取って子房に分け、熱湯でサッとゆでる。  
さやいんげんはヘタを取り、熱湯でゆで、3等分に切っておく。
- ②ボウルに A を合わせ、しめじ、さやいんげんを加えて和える。

### スタッフの ひとりごと



今月号の「はーと通信2」の編集を担当しました。ハートクリニックと皆様との大切な繋がりとつながるため、はーと通信にしていきたいと思っております。取り上げて欲しい話題などありましたら、お気軽にスタッフまでお知らせ下さいね！お待ちしております！

看護師 今川

### 院長からの ひとこと



少しお休みをいただいていた はーと通信ですが、リニューアルして再開です！季節のトピックスである“熱中症”、栄養面からのアドバイス、健康長寿の秘訣など、内容も盛り沢山でお届けします。スタッフ手作りの はーと通信の今後にも期待してください。

# はーと♡通信 2

くだまつ美里  
ハートクリニック  
第1号 2015年8月1日

## 今月のトピックス

- ・熱中症を予防して元気な夏を
- ・小麦を食べるな
- ・Happy People Live Longer ごきげんに長生きしよう
- ・対策レシピ ～しめじ と さやいんげん の和え物～
- ・スタッフのひとりごと
- ・院長からひとこと



### 今月の休診日

日曜日  
お盆休み 13日(木)・14日(金)・15日(土)



# 熱中症を予防して元気な夏を!

## ◆ 熱中症とは? ◆

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇・めまい・体のだるさ・ひどい時には痙攣や意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。  
**家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。**



## ◆ 熱中症の分類と対処方法 ◆

	症状	対処
軽症  重症	めまい・立ちくらみ こむら返り・大量の汗	涼しい場所へ移動、安静・水分補給
	頭痛・吐き気 体がだるい体に力が入らない 集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動 体を冷やす・安静 十分な水分と塩分の補給 症状の改善がなければ、受診
	意識障害（呼びかけに対し反応・会話が おかしいなど…） けいれん 運動障害（普段通りに歩けないなど …）	ためらうことなく救急車(119)を要 請し、涼しい場所へ移動・安静・体が 熱ければ保冷剤などで脇の下・足の付 け根を冷やす

## ◆ 熱中症予防のポイント ◆

- ・室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう!
- ・のどが渇かなくてもこまめに水分補給!
- ・外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も!
- ・無理をせず、適度に休憩を!
- ・日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!



今月の  
フリースペース

## 小麦を食べるな!



## 小麦自体が品質改良された「病気発現食」・・・!!??

小麦を食べない食事でこんな病気も治る!!

**肥満、糖尿病はもちろん**、高血圧症・心臓病・脳疾患などの動脈硬化、セリアック病（腸内粘膜を傷つけて、栄養失調をもたらす）、喘息、発疹、アトピー性皮膚炎、蕁麻疹、汗疹、自閉症、片頭痛、神経障害、関節炎、不妊、失禁、疱疹性皮膚炎、肝疾患、自己免疫疾患、潰瘍性大腸炎、関節リウマチ、過敏性腸症候群、逆流性食道炎 などなど・・・ たくさんあります。

## 「小麦は食欲増進剤」

小麦を摂取することで血糖値の乱高下が起こり、1-2時間後に急激な空腹感が起こり、その空腹感を満たすために、さらに食べてしまうといった悪循環になってしまうのです。小麦食品をやめて健康な体を作ろう!!



## ●あなたの長生きの秘訣を聞かせて下さい●

Q: 毎日欠かさず行っているものはありますか?

A: 「できるだけ歩く、夕方 30 分」

素晴らしい  
習慣ですね!

Q: 起床・就寝時間を聞かせて下さい

A: 「起床 6~7時、就寝 12時頃」

Q: 食べ物・食べ方で気を付けていることはありますか?

A: 「塩分少ないめにしている」

(N・Tさん 87歳)