

栄養素別レシピ ～ ナイアシン ～

ナイアシンは500種近い酵素をサポートし、糖質・脂質・たんぱく質と核酸の合成に関与します。遺伝子の複製・修正・細胞分裂時の染色体の破損防止・赤血球の形成を支えています。特に妊娠中や授乳中の女性には欠かせない栄養素です。

<山芋たらこ和え>

一人分 40kcal / ナイアシン 1.2mg / 食塩相当量 0.44g

●材料 (2人分)

長芋 200mg 青じそ 1枚
辛子明太子 10g 淡口醤油 小さじ 1/3



●作り方

- ①長芋は1cm角に切る。青じそはみじん切りにする。辛子明太子は薄皮を取り除く。
- ②ボウルに辛子明太子淡口醤油を入れて混ぜ合わせ、長芋・青じそを加えて和える。

スタッフの ひとこと



皆さん、はじめまして!!
11月から当クリニックに入社
しました看護師の土井です。
現在の私の関心事は、「ハイ」
を育てる事です。毎朝、水やりをし、
スラスクと育つ様子を見てると、
こちらも元気がもえます!!
本格的に寒くなります(><)ノ
手洗い・うがいをし、体調管理に
気を配りましょう!!!

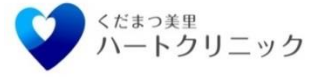
看護師 土井

院長からの ひとこと



本格的な冬シーズンとなりました。
気候が大きく変動するこの時期は
体調管理が重要です。
風邪・嘔吐下痢症の患者さんが
増えます。
基本的なうがい・手洗いを敢行すると
同時に部屋の湿度にも要注意です。
栄養素を十分にとって
病気を予防しましょう。

はーと♡通信 2



第5号 2015年12月1日

今月のトピックス

- ・ 感染性胃腸炎について
- ・ インフルエンザ予防接種に関するお知らせ
- ・ Happy People Live Longer ごきげんに長生きしよう
- ・ 栄養素別レシピ ～ナイアシン～
 < 山芋たらこ和え >
- ・ スタッフのひとこと
- ・ 院長からひとこと



<今月の休診日>

日曜日、23日(天皇誕生日)
10日(第2木曜)は午前中診療致します。

<年末年始>

12/31～1/3 ※1/2は院長休日診療所当番



嘔吐・下痢について

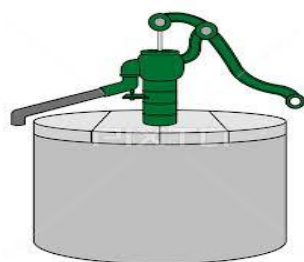
秋から冬に流行するものは、主にロタウィルス・ノロウィルスによるものが多いです。ロタウィルスは、主に乳幼児から小児が罹患します。ノロウィルスは成人もかかります。どちらも、症状は嘔吐・下痢・発熱です。感染原因は、ほとんどは便からの経口感染といわれています。



食品取扱者（感染者）を介して汚染した食品を食べた場合



汚染した二枚貝を生あるいは十分に加熱処理しないで食べた場合



汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合

ロタウィルス・ノロウィルスによる嘔吐・下痢症は、自然に治りますが、脱水症を防ぐため、経口または点滴による補液治療が行われます。下痢止めは、病気の回復を遅らせることがあるため、一般的に使用しません。そして、嘔吐・下痢をしているときは、無理に食事をとる必要はありませんが、脱水症状に気をつけて、イオン飲料や湯冷ましなどの水分を少量ずつ頻回にとるようにして下さい。症状がおさまってきたら、おかゆやうどんなどの消化のいい炭水化物を食べるようにし、徐々に普通の食事にしていきましょう。



～ インフルエンザ予防接種に関するご案内 ～

現在、接種を行っております。ご予約も可能ですのでスタッフまでお申し出ください。

●料金

65才以上…市町村設定の自己負担額による（下松市民は1460円（税込）です）
1回目（3歳以上～64歳まで）・・・3780円（税込）
2回目（3歳以上～12歳まで）・・・2300円（税込）
（※2歳以下のお子様は小児科で接種をお願いします）

当院ではチメロサルフリー製剤を使用しています。
（チメロサルフリー・・・保存剤である有機水銀化合物不使用）

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聞かせて下さい●

Q：毎日欠かさず行っていることはありますか？
A：「適度な運動、血圧・体重のチェック」

Q：食べ物・食べ方で気を付けていることはありますか？
A：「おいしく食べる、食べ過ぎない」

Q：“座右の銘”は何ですか？
A：「健康・正直」

Q：長生きしていて良かったこと、楽しんだことは何ですか？
A：「家族と様々な所に遊びに行ける事」



元気で長生き！
素晴らしいですね！

（H・Kさん 92歳 男）