

## 栄養素別レシピ ～ビタミンB12～

ビタミンB12は、造血やアミノ酸、脂質などの代謝の補酵素としても働き、不足症状には、悪性貧血、神経障害、感覚異常、うつ病、慢性疲労、運動時の動悸や息切れなどがあります。ビタミンB12は、牛レバー、牡蠣、しじみ、海苔に多く含まれます。

### <しじみと香り野菜のスープ>

一人分 19kcal / ビタミンB12 3.1  $\mu$ g / 食塩相当量 0.67g / 脂質 0.6g

#### ●材料 (2人分)

- ・しじみ(殻つき) 40g
- ・玉ねぎ 20g
- ・青じそ 6g
- ・しょうが(せん切り) 3g
- ・三つ葉 4g
- ・すりごま 2g
- ・鶏がらスープの素 1g
- ・水 1と1/2カップ
- ・酒 小さじ1強
- ・ナンプラー 小さじ2/3



#### ●作り方

- ① 玉ねぎは薄切りに、三つ葉はみじん切りにする。青じそはせん切りにする。
- ② 鍋に分量の水、しじみを入れて火にかけ、鶏がらスープの素、玉ねぎを加える。煮立ってきたらアクをとり、酒、ナンプラーを入れて味を整える。青じそ、しょうが、三つ葉を加えてサッと煮、器に注ぎ入れ、すりごまを散らす。

### スタッフの ひとこと



我が家には、小学1年・小学5年の  
元気な男の子が2人います。  
長い夏休みも、さすが終わり…  
子供達の宿題も終わり…  
「ホッ」としています。  
新学期からも、家族で  
元気に過ごせよう…  
食生活に気を付けて  
秋を満喫したいと思います!!

看護師 船木

### 院長からの ひとこと



季節のトピックスに加えて、今月も患者さんから寄稿を頂き、楽しく読ませていただきました。旅行中の様子が目に見えるようですね。元気で長生きされている方の生活スタイルは身近なヒントとして参考になります。食生活を重視している当クリニックとして新しく連載開始の栄養素別レシピの今後楽しみです。皆さんもぜひ参考にしてください。季節の変わり目の体調管理には十分気を付けてください。

# はーと♡通信 2

くだまつ美里  
ハートクリニック  
第2号 2015年9月1日

## 今月のトピックス

- ・秋の花粉症
- ・寄稿 M・Eさんより ～旅行記(抜粋)～
- ・Happy People Live Longer ごきげんに長生きしよう
- ・栄養素別レシピ ～ビタミンB12～  
<しじみと香り野菜のスープ>
- ・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  
21日(月)・22日(火)・23日(水)  
第2木曜日(10日)は午前中診療いたします。



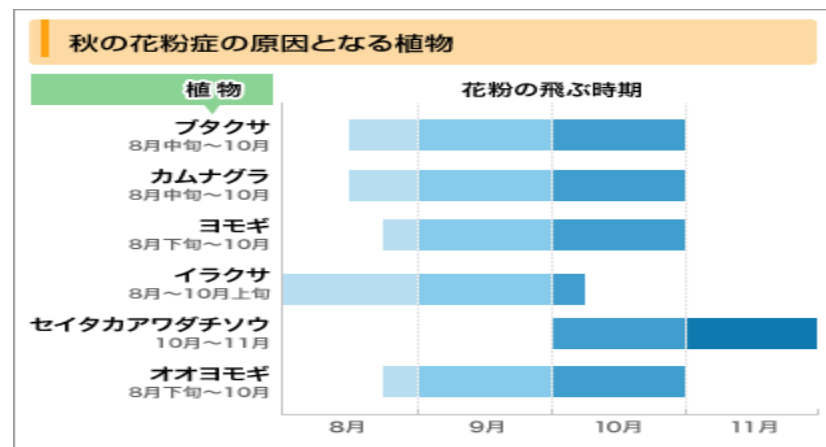
## イネ、ヨモギ、ブタクサ… 花粉症の原因となる植物はこんなに！

秋の花粉症の原因となるのは、イネ科の植物や、ヨモギ、ブタクサといったキク科の雑草類。春の花粉症と同様、花粉が鼻や口の中などの粘膜につくとアレルギー反応が起きて、くしゃみや鼻づまりの原因となります。

季節の変わり目と重なることもあり、秋の花粉症を鼻風邪と勘違いしている人も多いようですが、見分け方は鼻水の色やねばりけ。風邪の鼻水は黄色くねばりけがありますが、花粉症の鼻水は透明でサラサラしていることがほとんどです。

予防としては、原因となる植物に近づかないこと。通勤・通学や散歩などで通る道の近くに、花粉症を起こす植物がある場合はルートを変えましょう。秋の花粉症を起こす植物の花粉は、スギ花粉のように遠くへは飛ばないため、それだけでもかなりの効果があります。

外出先から帰宅した際は、家に入る前に衣服をよく払い、花粉を落とすといいでしょう。室内では窓を閉め、花粉の侵入を防ぎましょう。



ブタクサ



カムナグラ



### 秋の花粉症の対処法

- 原因となる植物の近くに近づかない
- 外出から帰宅した際には衣服を払い、ついてる花粉を落とす
- 室内では窓を閉め、花粉の侵入を防ぐ
- 長引くようであれば、薬を使用する

今月の  
フリースペース

## 寄稿 M・Eさんより ～ 旅行記(抜粋)～

4月の終わり、北海道をご旅行中に素晴らしい桜に出会われたそうです…

—— いよいよ北海道4泊5日1人旅、最終日。朝、早めに起きて、ゆっくり温泉に入った。シャンプーもして、大きな浴槽を独り占めした。

9時、昨夜のドライバーさん、早速に待っていた。時間には正確のようである。さあ、出発。一番に五稜郭。タワーに登った。桜がかわいく感じた。私が「いっぱいあるわりには小さいから、北海道は寒いから、桜の木も育たないのですか」と尋ねたら、思い出したようにドライバーさんは言った。「そうそう、五稜郭の桜は手入れがされていて、大きく根をはらないように、上の枝を切っているそうです」と。ほかの所より木と木の間に詰まっていると感じたのもその為であったのか。1600本という桜が、こじんまりと可愛い感じで、満開であった。五稜郭にこんなに桜があるなんて、思いもしなかったが、嬉しかった。～中略～桜のエネルギーを心と体にいっぱいにした。



「ああ、来てよかった」こんな桜に会えるなんて。このドライバーさんでなかったら、私はこの満開の桜には会えなかった。初めて会った人のような気は、その頃には、もう、していなかった。私の性格再発見。この歳ならではの出来事であった。良い人に出会い、良い桜に出会えた。

…桜との出会い、人との出会い、そして自分再発見。素敵な旅ですね！

## 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：日頃から気を付けていることはありますか？

A：「なるべく体を動かす」

Q：好きな食べ物はなんですか？

A：「トマト、野菜の和え物、酢の物」

Q：日頃の楽しみ・趣味はなんですか？

A：「レースの編み物、読書、花の写真撮影」

Q：継続して続けていることはなんですか？

A：「毎日30分程度の読み書き」



日ごろの楽しみを持つことは良い事ですね

(T・Sさん 85歳)