

🐟🐟🐟🐟🐟 **栄養素別レシピ** ~ 食物繊維 ~ 🐟🐟🐟🐟🐟

食物繊維は水に溶ける「水溶性食物繊維」と、水に溶けない「不溶性食物繊維」の2種類に大きく分けることができます。水溶性食物繊維は、こんにゃくや昆布、ワカメなどに多く含まれ、腸内で善玉菌を増やす働きがあります。また、血中コレステロールの低下や血糖値の改善などに役立ちます。



＜きのこのさっと煮＞

一人分 45kcal / 食物繊維 3.5mg / 食塩相当量 0.84g

●材料 (2人分)

- | | |
|---------------|------------------------|
| 生椎茸 30g | えのき茸 50g |
| しめじ 50g | なめこ 50g 大根 40g |
| A: かつおだし 80ml | A: 酒 小さじ2 |
| A: みりん 小さじ2 | A: 淡口醤油 1・2/3 一味唐辛子 少々 |



●作り方

- ①生椎茸は4つ割りにする。えのき茸は根元を落としてほぐし、3等分に切る。しめじはいしづきを落としてほぐし、なめこは熱湯にサッと通してザルにあげる。
- ②大根はすりおろし、クッキングペーパーで水気を軽く絞る。
- ③鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら1を加えてしんなりとするまで煮る。器に盛り、②を天盛りにし、一味唐辛子を振る。



**スタッフの
ひとこと**

新年あけまして
あめでとくございます。
今年1年、皆木々が
健康に過ごせますよう、
少しでも、お伊い
てきれおと思ひます。
本年も宜しく
お源真い致します。

事務 山本

**院長からの
ひとこと**

当たり前のことですが、
「人間の体は、あなたが食べたものから
できています」。
ですから、本当に健康な身体を手に入れ、
元気で長生きして人生を楽しむために
「食を見直す」ことは非常に重要です。
今年も、食や栄養についての情報を
発信していきますので
是非、参考にして下さい。

はーと♡通信 2

くだまつ美里
ハートクリニック
第6号 2016年1月1日



今月のトピックス

- ・腸内環境について
- ・寒い冬に！室内で手軽に楽々体操！
- ・Happy People Live Longer ごきげんに長生きしよう
- ・栄養素別レシピ ~ 食物繊維~
 ＜きのこのさっと煮＞
- ・スタッフのひとこと
- ・院長からひとこと

あけまして
あめでとく
ございます



＜今月の休診日＞
日曜日、1月11日（成人の日）
1月14日（第2木曜）は午前中診療致します。



今年もスタッフ一同、みなさんの健康のために
さまざまな情報を提供していきたく思います！



人生は腸で決まる!?

腸管は、身体全体の免疫に関わり、生命維持に関わる最も大切な器官です。

有害物質は腸の粘膜から最も侵入しやすいとされています。

そのような病原体を含めた有害物質などの外敵を素早く感知、攻撃し排除するため、免疫細胞が24時間365日、腸を守り続けなければなりません。

腸は第2の脳

脳内の神経伝達物質「セロトニン」の95%が腸で作られているという報告もあります。またさまざまなホルモン(ペプチド性ホルモン=脳内ペプチド)を産生し、多くの血管や神経が集まっている腸の状態は全身に影響する重要な臓器です。皆さんも経験があると思いますが、子どもの頃発表会など緊張した時に、急な腹痛や下痢に襲われるようなことが・・・このように頭で考えることと腸の活動は密接に繋がっています。



善玉菌が

増えると・・・



悪玉菌が

増えると・・・

免疫力を高める
感染防御
消化吸収の援助
ビタミン合成
腸管運動を促進

乳酸菌
ビフィズス菌
など・・・

積極的に食べた方が良い物

<乳酸菌を多く含む食べ物>

ヨーグルト・乳酸菌飲料・チーズ・納豆・味噌

<食物繊維を多く含む食べ物>

海藻・きのこ類・野菜

便秘・下痢
臭い便・ガス
口臭・体臭
腸内腐敗
毒素や発ガン物質産生
肌荒れ・頭痛

大腸菌
ウェルシエ菌
バクテロイデス
など・・・

控えた方が良い食べ物

<小麦食品>

パン・うどん・そうめん・パスタ

<糖質>

甘いもの・間食を控える



寒い冬に！室内で手軽に楽々体操！

ウォーキングと同じ効果！

「その場足ふみ」

目安時間：3～5分

(可能なら1日3セット)

前を向いて姿勢よく立ち太ももをゆっくりと高くあげてその場で足踏みをする。

※膝に痛みがある人はイスに座って行っても良いです。



足のムクミ・冷えに効く！

「かかとあげ」

目安：30回×1日3セット

- ①イスを用意して、椅子の後ろ30cm程の位置に立つ。背もたれを支えにする。
- ②両足のかかとをゆっくりあげて、2秒間保ってから下げる。

これを繰り返す。



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：仕事（8時にシャッターを開け、18時にシャッターを閉める）

Q：好きな食べ物は何かですか？

A：何でも食べる

Q：食べ物・食べ方で気を付けていることはありますか？

A：特にありません

Q：“座右の銘”は何ですか？

A：笑顔

Q：長生きしていて良かったこと、楽しんだことは何かですか？

A：ひ孫が7人いること

70歳でパスポートをとり外国をまわった

(本田悦子さん 86歳)



元気で長生き！
素晴らしいですね！