

栄養素別レシピ ～亜鉛～

亜鉛は、発育を促し、傷の回復をはやめ味覚を正常に保ちます。亜鉛が欠乏すると子供では成長障害、成人では貧血や味覚異常、諸皮膚症状、元気度の減退などがあります。亜鉛は牡蠣・煮干し・牛肉などに含まれます。

<牛肉とごぼうの煮物>

一人分 150kcal / 亜鉛 3.5mg / 食塩相当量 1.10g / 脂質 3.1g

●材料 (2人分)

- | | |
|---------------------|---------------|
| • 牛もも肉赤身 (薄切り) 120g | • ごぼう 100g |
| • 春菊 40g | • しょうが 4g |
| • 酒 小さじ1強 | • 醤油 大さじ2/3 |
| • A: だし汁 1カップ | • A: 酒 小さじ2 |
| • A: 醤油 小さじ1と1/3 | • A: みりん 小さじ2 |



●作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、酒と醤油をもみこんで下味をつける。ごぼうは斜め切りにし、水にさらしてアクを抜き、水けをきる。
- ②春菊は熱湯でゆで、冷水にとって水けを絞り、食べやすい長さに切る。
- ③鍋にAとしょうがを入れ、ひとに立ちしたらごぼうを加え、アクを取りながら10分ほど煮る。牛肉を入れて煮含め、②を加えて味をなじませ、器に盛り付ける。

スタッフの ひとこと



暑かった夏も終わり、朝・晩涼しくなりました。先日スグハ患者さんがお越しにいらした。ハニバクがとっても美味しくオススメです♡

事務 藤川

院長からの ひとこと



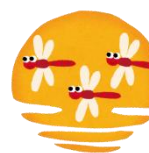
人の健康は、その人が何を食べているかで決まると言っても過言ではありません。はーと通信2では、食生活の重要性について多くの紙面を使って分かりやすく説明しています。自らの健康長寿にお役立ていただければと思います。

はーと♡通信 2

くだまつ美里
ハートクリニック
第3号 2015年10月1日

今月のトピックス

- 花粉症・アレルギー症状対策 ～食事バランス～
- 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 ～亜鉛～
 < 牛肉とごぼうの煮物 >
- 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、12日(体育の日)、24日(土)
※8日(第2木曜)は午前中診療致します



花粉症・アレルギーの主な原因は、
脂肪の摂り方・油のかたより・ビタミン不足 です

肉と魚をバランスよく食事にとり入れましょう！

食の西洋化により、食卓での肉の消費量が増えてきました。肉と魚では脂質に違いがあり、肉に偏った食事をしていると、アレルギー症状を促進させることも知られています。

＜肉の脂質＞

飽和脂肪酸や不飽和脂肪酸の中でもアラキドン酸が多く含まれており、過量になると腸内環境を悪化させ、アレルギーや炎症を促進させることがあります。但し、極端な制限は必要な栄養素の不足につながりますので注意が必要です。

＜魚の脂質＞

不飽和脂肪酸が多く含まれ、これは体内で消化しやすいです。また、魚にはDHAやEPAも含まれ、アレルギーを抑える働きをします。

以上より、**魚を中心に肉も、個人の体質に合わせてバランスよく摂る**ことが大切です。

市販の油は、ほとんどリノール酸系の油で、これがアレルギーを悪化させる原因ともなっています。アレルギーの方は**αリノレン酸**を多めに摂るようにしましょう。

※ただし、αリノレン酸は、酸化しやすいため加熱調理用には不向きです。加熱用には、オリーブ油などを少量使用するなど工夫して下さい。

**必要なビタミン、ミネラルを
 摂りましょう！**

花粉症を含むアレルギー症状のある方は、せっかく摂った脂肪がきちんと代謝・変換されていないことが多いです。ビタミン不足などで脂肪の代謝に関わる酵素がきちんと働いていないことが原因と考えられます。

● **αリノレン酸の油を使いましょう！** ●

脂肪酸	主な油	特徴
αリノレン酸	しそ油 あまに油 魚油 えごま油	アレルギーを 抑制
リノール酸	サラダ油 べに花油 ひまわり油 大豆湯	アレルギーを 促進
オレイン酸	オリーブ油 キャノーラ油	アレルギーに 中立

● **摂りたいミネラル分** ●

ビタミンC	ビタミンB6	亜鉛	マグネシウム
野菜	魚介類	牡蠣	海藻類
イモ類	にんにく	煮干し	大豆
果物	ゴマ		アーモンド

インフルエンザ予防接種に関する予定をご案内いたします

- 予約受付開始日 9月25日～
- 接種開始日 10月13日～
- 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：「仕事のお手伝い。毎日の仕事が楽しみ！」
- Q：食べ物・食べ方で気を付けていることはありますか？
 A：「油もの(揚げ物)は控える、肉も魚も好き嫌いなく何でも食べる」
- Q：“座右の銘”は何ですか？
 A：「“和” 争い事が嫌い」
- 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：「今、元気でいられること。
 以前は旅行が好きで一昨年まで一人旅を楽しんだ」



(N・Nさん 85歳)