

🐟🐟🐟🐟🐟 **栄養素別レシピ° ~マグネシウム~** 🐟🐟🐟🐟🐟

マグネシウムは約 300 種類の酵素の働きを助けるミネラルです。体内に存在するマグネシウムの約 57%は骨に、40%が臓器や筋肉中に 3%が細胞外液と血中に存在し全体重の約 0.1%を占めます。マグネシウムは数多くの酵素の働きを側面からサポートするように働くため健康を維持するために必須の栄養素です。



＜小松菜と油揚げのピリ辛炒め＞

一人分 76kcal / マグネシウム 24mg / 食塩相当量 0.46g

●材料 (2 人分)

- | | |
|----------|----------|
| 小松菜 150g | 油揚げ 20g |
| ごま油 小さじ1 | 醤油 小さじ1 |
| 砂糖 小さじ1 | 一味唐辛子 少々 |



●作り方

- ①小松菜は根元を落として葉と茎に分け、茎は 5 cm の長さに、葉は縦半分に切って 5 cm 幅のザク切りにする。油揚げは半分に切って、1 cm 幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、小松菜の茎、葉、油揚げの順に入れて炒める。小松菜がしんなりしたら、砂糖、醤油を加え、仕上げに一味唐辛子を振って炒め合わせる。



スタッフの
ひとこと



はじめまして!

11月末〜スタッフとして仲間入りして、看護師の森田です。よろしくお願いします。
暖冬かと思ったら突然の寒波...
久しぶりの雪に、子供たち(よ)テンションがあがっていましたが、私はずっとふさえていました...
まだまだ寒い日が続きそうです。体調を崩さないよう十分お気を付け下さいね!

院長からの
ひとこと



急に寒くなると心配なのがインフルエンザです。このウィルスは低温と乾燥で活動が盛んになります。湿度調節にも注意しましょう。多くの方が人混みにでた際にもらってしまう様です。
マスク着用、手洗い、うがいの基本的予防策を講じるとともに、ビタミンC・ビタミンDをしっかり摂りましょう。

はーと♡通信 2

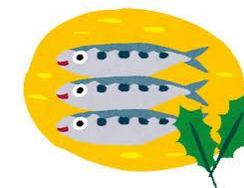
くだまつ美里
ハートクリニック
第7号 2016年2月1日



今月のピックアップ



- ・花粉の飛散量と症状
- ・ミサトールリノローションについて
- ・Happy People Live Longer ごきげんに長生きしよう
- ・栄養素別レシピ° ~マグネシウム~
 ＜小松菜と油揚げのピリ辛炒め＞
- ・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、2月11日(木)(建国記念日)
- 2月12日(金)、13日(土)(院長、学会出席のため)
- 2月27日(土)(院長、学会出席のため)





花粉の飛散量と症状の関係

2月頃からスギ花粉の飛散がはじまり4月下旬に飛散が少なくなります。そして、ヒノキ科花粉の飛散がはじまり、5月末頃まで続きます。くしゃみ、鼻水、鼻づまりや目のかゆみ・異物感などの症状は、花粉の飛散量に比例して悪化する傾向にあります。

花粉症はどうしてこんなに増加しているの？

花粉症といえば、今や国民病といわれていますが、意外なことに花粉症は戦後に初めて報告された新しい病気です。日本では、1960年代からわずか40年間で花粉症（特にスギ花粉症）が激増しました。

●理由その1：スギ花粉の増加

戦後に大量植林されたスギが伐採されずに残り、開花適齢期を迎えています。さらに、地球温暖化の影響も受け、春のスギ花粉飛散量が増えています。

●理由その2：排気ガス・大気汚染

排気ガスなどで汚染された大気中の多くの微粒子が抗体を産生しやすくし、花粉症の発症を促進します。また、舗装道路の増加に伴い一度地面に落ちた花粉が再び舞い散ることも原因として考えられます。

●理由その3：食環境の変化・不規則な生活リズム

栄養の偏った食生活を続けていたり、不規則な生活リズムを続けていても、アレルギーを起こしやすくしています。

●理由その4：住宅環境の変化

住宅やオフィスの近代化に伴い、通気性の少ないダニ・カビの温床をつくり、アレルギーを起こしやすくしています。



～ミサトールリノローション～

鼻の奥と喉の境界部分にある空間を、上咽頭といいます。そこを、空気が通る際に付着した異物によって炎症（上咽頭炎）が起きることがあります。炎症が起きていても自覚症状がほとんどなく、またその炎症を見つけるのは専門医でも難しいです。そこで、生体に害がなく炎症を抑える作用のあるミサトールリノローションが開発されました。上咽頭炎が抑えられることにより、のどや鼻の違和感だけでなく、頭痛や肩こりが改善される例が紹介されています。



上咽頭を洗浄する医療機器として医師の紹介により販売されています。洗浄液には青梅搾汁濃縮液を用いています。

当院でも取り扱いを始めました。

無料でお試しいただけます！

ご希望は、お気軽にスタッフまで！

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：花のお手入れ 料理の本や番組を必ず見る

Q：好きな食べ物は何かですか？

A：お肉

Q：食べ物・食べ方で気を付けていることはありますか？

A：ゆっくり食べる事を心掛けている

Q：長生きして良かったこと、

楽しんだことは何かですか？

A：ひ孫が見られこと ひ孫にもものを買ってあげる事が楽しみ



ひ孫さんの成長が
楽しみです！

(K・H ♀ 86歳)