



栄養素別レシピ ～葉酸～



葉酸は水溶性ビタミンB群の一種です。細胞の生産や再生を助け、身体の発育を促してくれます。そのため、細胞が新しく作りだされる場に必須の栄養素です。

また、最近の研究で、動脈硬化の危険因子であるホモシステインと呼ばれるアミノ酸を、血中のコレステロール値を下げるメチオニンと呼ばれるアミノ酸に変換する反応を助ける働きがあることが明らかになりました。



<ひじきとレバーのゴマ煮>

一人分 108kcal / 葉酸 535μg / 食塩相当量 0.89g

●材料 (2人分) ●

レバー	160g	干しひじき	20g
人参	20g	炒りごま	20g
ごま油	小さじ1	A醤油	小さじ2・2/3
A砂糖	小さじ2	A酒	小さじ1強
Aだし汁	1カップ	Aみりん	小さじ1



●作り方●

- ①鶏レバーはひと口大に切り、氷水で洗って水けを取る。ひじきは水で戻し、ザルに上げる。人参は2cm大の長さの細切りにし、ごまはすり鉢でよくすりつぶす。
- ②鍋にごま油を熱して鶏レバーを炒め、色が変わってきたら、ひじき、人参を加えてサッと炒める。Aを入れてしばらく煮、すりごまを加えて煮汁がほとんどなくなるまで煮る。



スタッフの ひとこと



春ですわ 🌸
 わが家の庭の、しだれ梅が
 満開で毎日癒されています。
 春といえは...
 花粉症 ♪
 今年、辛い時期ですが...
 いい天気の日、花粉症対策
 をして、子供達と春を楽し
 みたいと思います。😊

鈴木

院長からの ひとこと



今回は、動脈硬化に関連した記事が盛りだくさんの内容となりました。
 予防の基本はやはり、①食事、②運動です。
 動脈硬化は認知症の原因にもなります。
 しっかり勉強して、みんなで予防に役立てましょう！

はーと♡通信 2

くだまつ美里
ハートクリニック
第8号 2016年3月1日

今月のトピックス

- ・動脈硬化によって起きる病気 ～心筋梗塞～
- ・プラセンタ療法で明らかな効果～60代 N・Hさんの体験～
- ・ホモシステインとは・・・?!
- ・Happy People Live Longer ごきげんに長生きしよう
- ・栄養素別レシピ ～葉酸～
 < ひじきとレバーのゴマ煮 >
- ・スタッフのひとこと
- ・院長からひとこと



<今月の休診日>



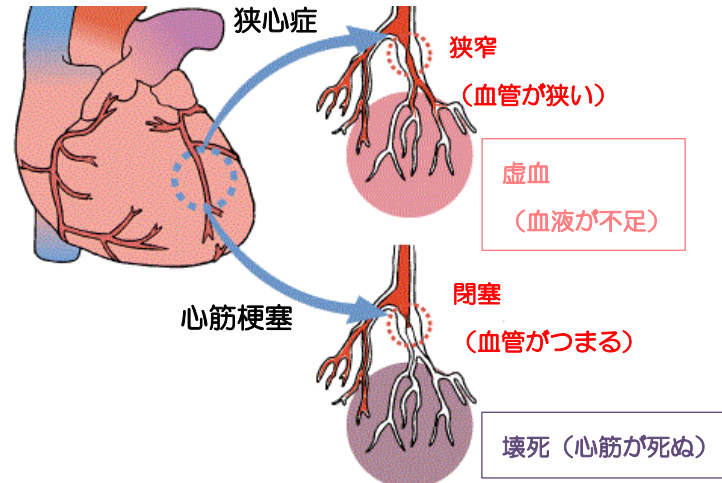
日曜日、3月21日(月)(振替休日)
 3月10日(木)(第2木曜日)



毎月の休診日をメールで配信させて頂いております。
 ご希望の方はスタッフまでお申し出ください。

動脈硬化によって起きる病気 ～ 心筋梗塞 ～

動脈硬化が起きると、様々な臓器に影響が起きます。動脈硬化によって起きる代表的な病気としては、心筋梗塞や狭心症といった心臓の病気、脳梗塞のような脳の病気、閉塞性動脈硬化症などがあります。



心臓の筋肉へ血液を送る動脈を冠動脈と言います。血管内のプラーク（コレステロールなどがたまったコブ）と呼ばれる脂肪などの固まりが破れて血栓ができ、冠動脈が完全に詰まって心筋に血液が行かなくなった状態を心筋梗塞と呼びます。強い胸痛が起り、吐き気や呼吸困難なども起ります。心筋梗塞の発作を適切に処置できなければそのまま命を落としてしまう事もあります。日頃から、バランスのとれた食事、運動習慣を心掛けましょう。

プラセンタ療法で明らかな改善効果

～長年苦しんでいた、足の痺れ・痛みが改善～ 60代 N・Hさん

私は雨の日以外は毎日 4～5km 歩くのが習慣でした。

ところが、10 年前から徐々に右足の痺れ、痛みがひどくなりました。

そして、26 年 12 月に整形外科で腰部脊柱管狭窄症と診断されました。その後も痛みはありながらも、途中休みながら毎日歩行は続けておりました。なかなか痛みや痺れが改善せずブロック注射や手術を考えていましたが、27 年 5 月よりくだまつ美里ハートクリニックでプラセンタ療法に出会いました。1 週間に 1 回プラセンタの筋肉注射をうつ治療ですが、3～4 回目辺りから、症状が軽くなり、10 回目頃には痛み、痺れが全くなり以前のように歩くことが出来るようになりました。

現在は、毎朝孫たちと一緒に家を出て 1 時間程の道のりを休むことなく歩くことが出来ています。ありがとうございます。

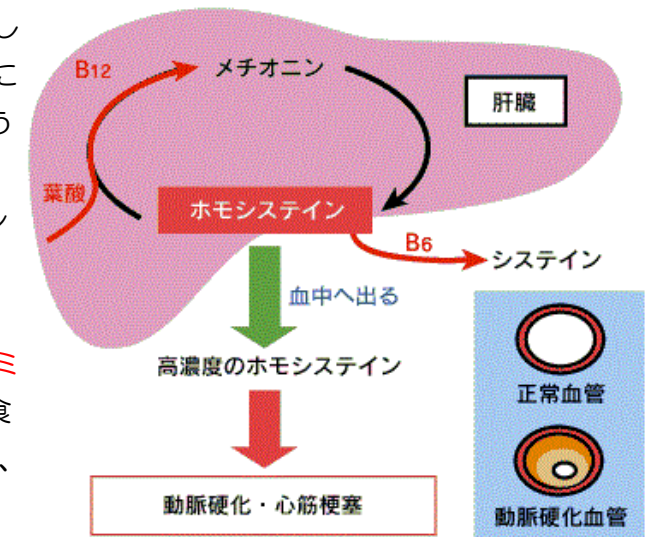
効果には個人差がありますが、同じような症状でお悩みの方がおられましたらお気軽にスタッフにご相談ください☆

ホモシステインとは・・・!?

心筋梗塞や、脳梗塞をひきおこす動脈硬化。血中コレステロール、悪玉コレステロールが原因として挙げられていますが、最近の欧米の研究で特に注目されているのが、「ホモシステイン」という物質です。

血中のホモシステインが上昇すると、LDL コレステロールに作用するなど様々な要因から動脈硬化を促進させます。

ホモシステイン値の上昇を防ぐには葉酸・ビタミン B6・ビタミン B12 の摂取が必要ですが、食事で補うには多量に摂取しなければならない為、サプリメントでの補給が推奨されています。



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：趣味のボートレース 囲碁（テレビ、本を相手に）をすること

Q：好きな食べ物は何かですか？

A：果物 バランスよく何でも食べる！

Q：食べ物・食べ方で気を付けていることはありますか？

A：早食いのため、ゆっくり食べるように（奥様から）注意がはいる（笑）

Q：座右の銘は何ですか？

A：「ありがたい」感謝の気持ちは言葉にだす

Q：長生きして良かったこと、秘訣は何ですか？

A：あまり深刻に考えない事 いい妻に巡り合えたこと！



（中村 和さん 86 歳）