

## 栄養素別レシピ° ~マグネシウム~

マグネシウムは体内の各種の酵素の働きを助け、心臓や血管などの正常な機能を維持しています。また、神経の働きにも関係し、安定化にも大切な役割を担っています。他にも、善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす働きもあることや、便通をよくする働きもあります。カルシウムと同様、神経や筋肉の興奮に関わる大事なミネラル、それがマグネシウムなのです。

### <アオサ汁>

1人分 26kcal / マグネシウム 47mg 食塩相当量 1.14g

#### ●材料(2人分)●

アオサ・煮干し 2g 木綿豆腐 50g

しょうが汁 小さじ1/2弱

A:だし汁 280ml A:酒 小さじ1強

A:塩 小さじ1/4弱 A:醤油 小さじ1/2



#### ●作り方●

①豆腐は1cm角に切る。鍋にAを入れて火にかけ、豆腐を入れて温める。

②ひと煮たちしたらしょうが汁を加える。器にアオサを入れ、汁を注ぐ。

### スタッフの ひとこと



お花見シーズン到来です。  
皆さんは、どこへ出かけ  
られますか? 良い場所が  
あれば教えて下さい。  
楽しみな季節ですね  
春を清喫したいと  
思います。 藤川



### 院長からの ひとこと



“人は食べ物からできている”との言葉通り、健康の基本はやはり食事です。診察室でも簡単な説明をさせて頂くことはありますが、むしろ皆様の日常的な食事の工夫についてお聞きしたいと思います。オススメのレシピなどありましたら是非教えてください。

# はーと♡通信 2

くだまつ美里  
ハートクリニック  
第9号 2016年4月1日

## 今月のトピックス



- ・長引く咳の原因はなに?
- ・食事の基本! 「ま・ご・わ・や・さ・し・い」
- ・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~
  - <アオサ汁>
  - ・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、4月29日(金)(昭和の日) 4月16(土曜日)  
※4/14の第2木曜は通常通り午前中は診療致します



毎月の休診日などのクリニック情報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。

## 長引く咳の原因はなに？

咳が長引く場合、必ず何らかの病気が隠れています。肺がんや結核などの重い病気が原因となっている場合もありますので、まずはそのような重い病気がないか、胸部X線検査により確認する必要があります。

もし、異常がない場合には、喘鳴（ゼーゼー、ヒューヒュー）があるかないかで、疑われる病気が変わってきます。

喘鳴がある場合にもっとも考えられるのは、喘息です。

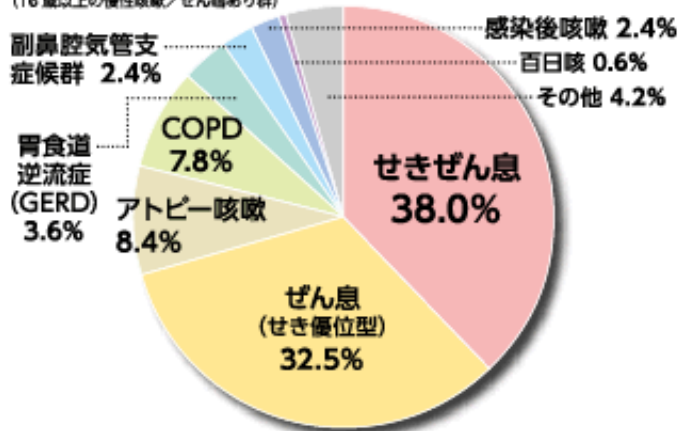
喘鳴がない場合、とくに多いのが咳喘息です。成人の長引く咳（8週間以上）の原因として、およそ半数を占めているといわれています。

咳喘息とは、咳だけを症状とする喘息として考えられています。

このほか、鼻の病気である慢性副鼻腔炎にともない気管支炎が併発する副鼻腔気管支症候群、後鼻漏、呼吸器とは関係ないように思える胃食道逆流症、百日咳やマイコプラズマなどの感染症によるもの、特に原因のはっきりしない心因性の咳など、下の図のようにさまざまな原因が考えられます。

### 慢性のせきの原因

(16歳以上の慢性咳嗽/ぜん息あり群)



## ～ 長引く咳の治療薬 ～

☆治療法には内服薬・吸入薬・貼用薬があり、症状に合った薬を医師が選択します。

#### <吸入薬>

薬を霧状の液やパウダーにしたものを吸入器を使って吸い込みます。薬が気道に直接届くので効果が高いです。気道以外の臓器には届きにくいことから副作用も少ないです。

#### <貼用薬>

薬を含んだテープで、胸、背中、腕などに貼って使う薬です。薬が皮膚から入り、血液を巡って気道に運ばれるため、肺のすみずみにまで薬が届けられます。

## 食事の基本！「ま・ご・わ・や・さ・し・い」

最近の日本人は豆や魚を食べなくなりました。とくに若い層の人は大豆を十分食べていないそうです。このことは、将来、心筋梗塞の倍増や、乳がんなどの増加につながると予想されています。これを防ぐには、診断治療から予知予防医学的食生活（食育）への移行が有効です。そこで登場するのが、「まごわやさしい」です。

- ま・・・大豆、小豆、豆腐、納豆などの豆類（タンパク質、マグネシウム）
- ご・・・ごま、ナッツ類、（不飽和脂肪酸、ビタミンE）
- わ・・・わかめ、昆布などの海藻類（カルシウム、ミネラル）
- や・・・野菜、根菜のこと（ベータカロチン、ビタミンC）
- さ・・・魚類（特に青魚や鮭）
- し・・・しいたけ、しめじキノコ類（ビタミンD）
- い・・・じゃがいも、さつまいもなどのイモ類（食物繊維）



☆これらの食品をバランスよく摂取し、健康寿命を延ばしましょう！

## 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：ラジオ体操 3年間毎日続けている。  
果物を欠かさずに食べること。（リンゴはふじ）

Q：好きな食べ物は何か？ 食べ方で気を付けていることはありますか？  
A：肉類全般 奥歯でよく噛む事。（歯は全部自分の歯！）

Q：ご自分の性格はどんな性格ですか？  
A：几帳面、強情な所がある

Q：長生きしていて良かったこと、秘訣は何ですか？  
A：自分の身の回りの事は全部自分です。



(Y・Oさん 88歳)