

🐟🐟🐟🐟🐟 **栄養素別レシピ** ~ビタミンE~ ~ 🐟🐟🐟🐟🐟

強い抗酸化作用があり、活性酸素の害から体を守り、がん、心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病を予防する事が期待されています。

末梢血管を広げ、血行を良くする働きがあり、血行障害からくる肩こり、頭痛、冷え症等の症状を改善すると言われています。



＜鱈のアーモンド揚げ＞

1人分 191kcal / ビタミンE 2.6mg 食塩相当量 0.41g

●材料（2人分）●

- | | |
|----------|--------------|
| さわら 120g | 酒 小さじ2 |
| 塩 小さじ1/6 | 小麦粉 適宜 |
| 卵白 適宜 | スライスアーモンド 適宜 |
| 揚げ油 適宜 | レモン 1/4個 |



●作り方●

①さわらは、1人4切れずつになるように切り、片面に酒と塩を振って裏返し、しばらく置く。レモンはクシ切りにする。

②さわらの水けを拭きとって小麦粉をまぶし、半分には卵白、アーモンドを順につける。2種類の衣のさわらを170℃に熱した揚げ油とともに揚げる。器に盛り付け、クシ切りにしたレモンを添える。



スタッフの
ひとこと



(はーと♡通信2も
記念すべき第10号と
なりました～😊
毎回、たくさんのお患者さんにご
協力いただき、内容も
充実しており、楽しみに
して下さっている方も多く
なってきました!! 今後も
さまざまな情報を発信し
ていきたいと考えています♡
記事内容のご要望があり
ましたらスタッフまで♪♪

看護師：藤井

院長からの
ひとこと



当クリニックには
咳が長引いて受診される方が多いので
すが、慢性の鼻の炎症が原因のひとつ
と推定される方が少なくありません。

最小限の薬で病状のコントロールする
ためにも、鼻うがいなどのセルフケア
に積極的に取り組みましょう。

はーと♡通信 2

くだまつ美里
ハートクリニック
第10号 2016年5月1日

今月のピックアップ

- ・生活習慣病の運動療法
- ・鼻うがいは? —効果と効用—
- ・Happy People Live Longer ごきげんに長生きしよう
- ・栄養素別レシピ ~ビタミンE~
 < 鱈のアーモンド揚げ >
- ・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、5月3日（火）、5月4日（水）、5月5日（木）
※5/12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。

※診療体制変更のお知らせ※

5月より、木曜日の保険診療の受付時間が12時までに変更となります。
12時30分からは予約制の自由診療の診察とさせていただきます。
尚、第2木曜日は今まで通り休診です。（月によって変更あり）

～生活習慣病の運動療法～

生活習慣病って？

→飲み過ぎ、食べ過ぎやストレスなど、主に生活の乱れから起こる病気です。代表的なものに、高血圧、脂質異常症（高脂血症）、糖尿病などがあり、近年では、増加の一途をたどっています。

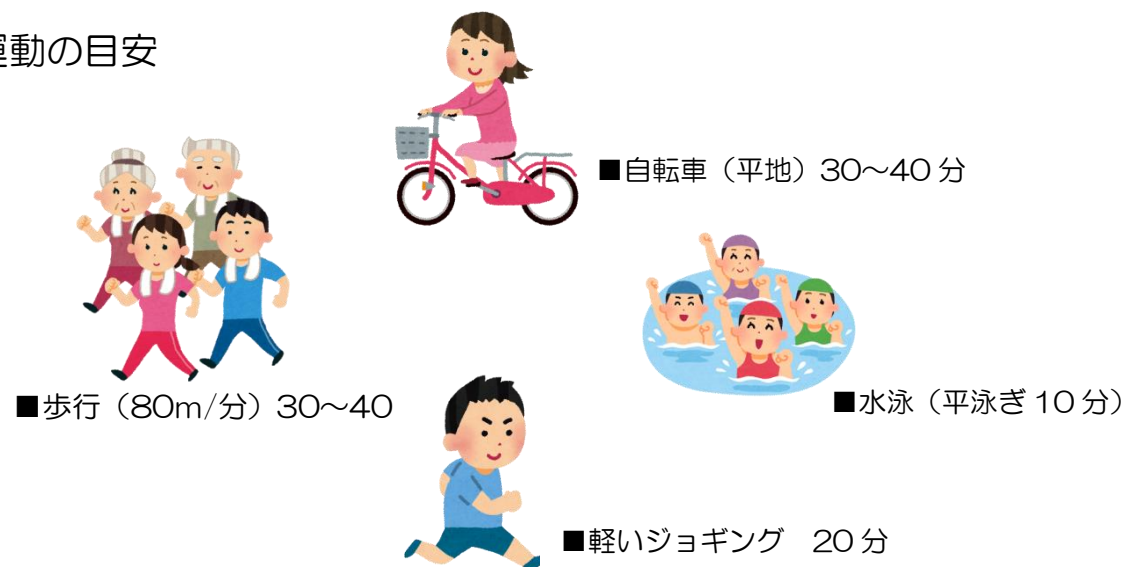
生活習慣病の予防・改善ポイントは**食事療法**や、**運動療法**が基本になります。また、運動療法、食事療法は二人三脚で行う事が大切です。

そこで今回は、「**運動療法**」をクローズアップし、紹介したいと思います☆

◎運動の種類

ウォーキング、ジョギング、ラジオ体操、水泳、自転車など**全身の筋肉を用いる有酸素運動**を行います。血糖値のコントロールや肥満解消のためには、ウォーキングなどの有酸素運動（特に食後1～2時間後）が効果的です。少し汗ばむ程度のスピードで1日20分くらい歩きます。原則的には**毎日続けることが大切**です。

◎運動の目安



<運動療法の注意点>

- ・準備運動と整理運動を必ず行いましょう
- ・軽い運動から始め、少しずつ運動量を増やしましょう
- ・その日の体調に合わせて決して無理をしないようにしましょう
- ・運動は継続が大事です。自分に合った続けられる運動をしましょう
- ・運動療法をはじめるとあって、必ず**主治医の判断**を仰ぐことが大切です

鼻うがいとは？ - 効果と効用 -

鼻うがい（鼻洗浄）を行う事で、アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎・蓄膿症、後鼻漏、上咽頭炎、喘息、いびきによる口呼吸や、睡眠時無呼吸症候群等の治療と改善が期待できます。

普段行うガラガラうがいでは取り除くことのできない鼻腔内と喉の奥の洗浄ができるメリットがあり、粘膜についた花粉やウィルス菌、病原菌、ハウスダストなどのアレルギー物質を洗い流す事ができます。風邪やアレルギー疾患の原因となる細菌を体内に侵入してしまうのを防ぐ自宅でもできるセルフケアであり、病気予防の基本的な健康法と言えます。



※付属の洗浄液か、ぬるま湯の食塩水を使用すれば鼻が“ツーン”とせずに行うことができます。

☆最近では、薬局やドラッグストア、ネットでも鼻洗浄器具が簡単に購入できます。さらに液体マグネシウムの併用により、炎症を鎮める効果がさらに高まります。スタッフまで、お気軽にご相談ください。

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：同じ時間に起きて体を伸ばす運動をする
お化粧は欠かさずする事

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：お肉、お刺身、ゴマ。 よく噛んで食べる事

Q：ご自分の性格はどんな性格ですか？

A：細かいところを気にしすぎて悩んでいる

Q：長生きしていて良かったこと、秘訣は何ですか？

A：孫の成長を見ていられること



身支度をキレイにされている事が元気の秘訣なのかもしれませんね☆

(T・Fさん 88歳)