

栄養素別レシピ ～ ビタミンB1 ～

糖の代謝を促進しエネルギーを生産。アルコールの害を防ぐ。筋肉の疲労を防ぐ。脳を始めとする神経細胞、筋肉、心臓の働きを正常に保つ。

<豆腐とうなぎの卵とじ>

1人分 241kcal / ビタミンB1 0.33mg 食塩相当量 1.41g

●材料(2人分)●

ソフト豆腐(または木綿)	200g	三つ葉	10g
うなぎ(かば焼)	60g	しょうが	2g
(A) 卵	1個	片栗粉	小さじ1
水	小さじ1		
(B) だし汁	1/2カップ	酒	小さじ2
砂糖	小さじ2	醤油	小さじ2



●作り方●

- 豆腐は1cm角に切り、クッキングペーパーの上に並べ、しばらく置いて水を切る。うなぎは縦半分にして1cm幅に切る。
- 三つ葉は1cm長さのザク切りにし、しょうがは短めのせん切りにする。(A)を混ぜ合わせる
- フライパンに油を熱してしょうがを炒め、香りがたったら(B)と豆腐を加えて中火で煮る。豆腐に味がなじんだらうなぎを入れ、ふたをして蒸し煮にする。
- うなぎに味がしみたら、三つ葉を加えてサッと火を通し、火を止めて混ぜ合わせた(A)を回し入れる。卵が半熟になったら、器に盛り付ける。

スタッフの ひとこと



梅雨のシーズンがやってき
ました🌧️
ジメジメあゝ天気が続くとな気分
も沈んでしまいかたありますが、
そんな時こそ、笑顔で毎日
を過ごしましょう!! 😊
水分摂取を忘れずに!

看護師：土井

院長からの ひとこと



今月のトピックスにもありますが
この時期は熱中症の方が急増する
傾向にあります。症状はめまい、大
量の発汗、欠伸、筋肉痛、こむら返
りなどで、少し塩分を含んだ塩分摂
取を心掛けましょう。
年齢とともに喉の渇きを感じにく
くなりますので、ルールを決めるな
ど工夫が必要です。

はーと♡通信 2

くたまつ美里
ハートクリニック
第11号 2016年6月1日

今月のトピックス

- ・梅雨明けの熱中症に注意!!
- ・体操でロコモを予防・改善しよう!!
- ・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B1～
 <豆腐とうなぎの卵とじ>
- ・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、6月9日(第2木曜日)

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)





梅雨明けの熱中症に注意！～予防と対策～

めまい、だるさ、食欲不振・・・もしかして夏バテ?!と感じたら、それはもしかすると**熱中症**の初期症状かもしれません！



梅雨が明けると熱中症になる人が急増します。暑い日はもちろん、さほど暑さを感じない程度の気温でも、体調、環境、運動の強度など、いろいろな要素によって、熱中症の症状を起こすことがあります。熱中症というのは、身体から水分が失われる“脱水”が最初に起きる病気です。自覚症状のない脱水症を「隠れ脱水」と呼びます。実は夏バテもこの隠れ脱水が原因の場合が多いです。暑さを感じると、汗をかいて水分が失われます。また、水分と同時にナトリウム（塩分）も失われてしまいます。

症状は？

初期症状として、めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗などが見られ、症状が重くなるにつれて、頭痛・吐き気・倦怠感・脱力感などが見られます。さらに進行すると、意識障害・けいれん・高体温などの症状が見られます。

予防について



●水分補給が最重要です。特に喉が渇いてなくてもこまめに水分を摂りましょう。のどの渴きを感じた時ではもう遅いという説もあるほどです。水は一気に飲まず、口の中で一旦噛むように、ゆっくり飲みましょう。水分は基本的に水でOKですが、スポーツドリンクのほうが体へ吸収されやすいです。

●塩分

吸収がいいスポーツドリンクは夏場に最適ですが、カロリーが気になるダイエット者にとっては、やはり水にしておきたいところです。そこで塩分補給にオススメしたいのが、梅干しです。クエン酸やミネラルも補充でき、コンビニのお菓子コーナーでも売っているので簡単に手に入れることができますね。



☆熱中症は予防が大切です。日頃から対策をして熱中症から身を守りましょう！！

体操でロコモを予防・改善しよう！

ロコモとは“ロコモティブシンドローム”の略で、骨、関節、筋肉などの体の動きに関わる器官の老化が進んでいく現象です。ロコモを予防するということは、これらの運動器のスピードを出来る限り抑えるということです

～気軽に出来るロコモ予防体操～

< ロコモ予防体操 ① >

効果：転倒予防、筋力低下予防

1. 椅子に座り、両足を肩幅に広げる
2. かかとは着けたまま、つま先をしっかりと上げ
2~3秒静止した後下げる動作を繰り返す



ロコモを予防し健康長寿をめざしましょう！！

< ロコモ予防体操 ② >

効果：転倒予防、膝痛予防

1. 椅子の背をつかみ、両足を揃えて立つ
2. 両かかとをしっかりと上げ、2秒静止し、元に戻す動作を繰り返す



※体操を行った際にどこか痛みを感じた場合は一旦中止するなど、無理のないペースを心掛けてください。

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：お寺へ歩いて行ってお花に水やり 歩くことを心掛けている

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：果物（イチゴ、バナナ） お米よりおかずを多く食べる

Q：ご自分の性格はどんな性格ですか？

A：いろいろ気になって考える性格

Q：今の楽しみはなんですか？

A：週1回のデイサービス

→皆で体操、お話をする 歯のチェックや、肩のマッサージをしてもらっている



毎日の歩行が健康の秘訣かもしれません☆

(F・Yさん 86歳)