



## タンパク質を効率よく摂れるレシピ



### 作り方 ~サバ缶トマトソース煮~

- ① フライパンにオリーブ油を入れ、薄くスライスした玉ねぎ、にんじん、キャベツを入れ軽く炒める。
- ② サバ缶を汁ごと入れ、煮大豆、コンソメ、砂糖、トマトジュースを入れ蓋をしてにんじんが柔らかくなるまで煮る。
- ③ 塩こしょうで味を整え、皿に盛り、わけぎ、ピザ用チーズをかけて出来上がり。



### 材料

サバ水煮缶・・・2缶 トマトジュース・・・190cc にんじん・・・5cm 玉ねぎ・・・1/2個  
 キャベツ・・・2～3枚 コンソメ・・・1個 煮大豆・・・1/2袋 塩こしょう・・・少々  
 わけぎ・・・適量 ピザ用チーズ・・・お好み 砂糖・・・小さじ1/2 オリーブ油・・・大さじ1



#### スタッフの ひとこと



天気の移り変わりが激しく服装など考えるのが難しい季節になりましたね(+o+)  
 薄い羽織を何着か持っているとうれいかもしれませぬ(ー\_ー)!!  
 そして熱中症に気を付けましょう！私も脱水気味と指摘されたので気を付けます！  
 皆さんもこまめに水分を摂取しましょうね！

ロールパンナ  
 編集 Y.K M.T

#### 院長の ひとこと



紫陽花の似合う季節ですが、湿度は上がり、不快指数の高い夜も少なくありません。  
 エアコンの利かせすぎで風邪をひきやすくなったり、熱中症になったりもしやすいこの時期です。体調管理に気をつけて、元気に乗り切りましょう！  
 また、皆さんの生活習慣を参考に“ゴキゲン長生き”を目指したいですね！！

# はーと♡通信 3

くだまつ美里  
 ハートクリニック  
 第2号 2019年7月15日

## <今月のトピックス>

- ・ある患者さんの糖尿病改善記
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・タンパク質レシピ <サバ缶トマトソース煮>
- ・風疹抗体検査について
- ・院長からひとこと/スタッフのひとこと

## ★正しい日焼け止めの塗り方とは！？★

- ① 塗る前に化粧水・美容液で肌を整える
- ② 少量ずつ手のひらにとってムラなく伸ばす
- ③ すりこまない(悪い刺激を増幅させる為)
- ④ 丁寧に塗った後、もう一度同じ量重ねて塗る
- ⑤ 2～3時間おきに塗り直す



### 熱中症に注意！！



こまめに塩分と水分を摂りましょう！

外出の際は、帽子や日傘で日差しを防ぎましょう！

<8月の休診日> 日曜日、お盆休み 11日(日)～15日(木)

## ～Wさん(72歳男性)の糖尿病改善記～

わずか3ヵ月間で体重 - 5.5 kg HbA1C - 2.9%を達成した方法

### 生活習慣の改善内容

#### <食事>

- ・腹八分目を守る。
- ・間食をしない。  
(夕食は18時までに食べる)
- ・1日の総カロリー約2000カロリーを目指す。
- ・ご飯、パン、麺類は控える！
- ・食事は野菜から食べる。(ゆっくりと)
- ・食用油、砂糖はなるべく控える！
- ・海藻、きのこ、豆腐を積極的に食べる。

#### <運動>

- ・適度に運動する。  
(毎日ウォーキング・・・約30分、2km)
- ・テレビを見ながら、腹式呼吸運動をする。
- ・食後に寝ない。

#### <薬物>

- ・従来から「グラクティブ錠50mg」服用
- ・H31.1.18から「デベルザ錠20mg」を追加服用

家族の協力を得ながらコツコツと生活習慣の改善を行ったWさん。

その結果、数値にも変化が・・・！！(1/18よりデベルザ開始)

| 月日    | 1/18 | 2/15 | 3/15 | 4/15 |
|-------|------|------|------|------|
| 体重    | 80   | 77.6 | 75.7 | 74.5 |
| HbA1C | 9.3  | 7.4  | 6.9  | 6.4  |

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 血糖値 | 323 | 128 | 189 |
|-----|-----|-----|-----|

「皆さんの参考になれば・・・」とのご厚意にて、本人の許可を得て掲載しています。

## ～公費で風疹抗体検査が受けられます～

#### <市町村>

対象の方： S37/4/2～S54/4/1 (2019年度はS47/4/2～S54/4/1の男性)

対象期間： 2022年3月31日までの3年間

※来院時自治体発行のクーポンをご持参ください

#### <県>

対象の方： ①妊娠を希望している女性  
②①に該当する女性の配偶者等  
③妊娠中の女性のパートナー

対象期間： 2019年6月1日から2020年3月31日まで

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：散歩(飼い犬と一緒に)

Q：好きな食べ物は何ですか？ 食べ方で気を付けていることはありますか？

A：特にない

よく噛む 塩分を控えめにするように気をつけている

Q：元気の秘訣は何ですか？

A：毎日歩くようにしている

(1.2km)

(M・Nさん 83歳)



体を動かすのは  
とてもよいこと！！