



夏でも食欲が増すさっぱりレシピ



作り方 ~蒸し茄子とささみのサラダ~

- ① 鶏ささみは筋を取って酒をふり、耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ(600W)で約2分加熱します。
- ② 茄子は縦半分に切り、水にさらしてアク抜きをし耐熱皿にのせてラップをかけ電子レンジ(600W)で4分加熱します。
- ③ ①、②の粗熱がとれたら、手でさきます。
- ④ 皿に盛り、大葉をのせ、お好きなドレッシングをかけて出来上がりです。



材料

鶏ささみ…2本 なす…3本 大葉(千切り)…5枚
お好きなドレッシング…適量



スタッフの ひとこと



楽しい夏もあっという間で気づけば8月中盤です。海に花火大会、楽しい行事がたくさんありましたね。夏休みでお子さんが帰省されたり、お孫さんが遊びに来られたりと普段とは違う生活で体調を崩されたりしていませんか？
熱中症にもまだまだ油断せず外ではもちろん、家の中でも水分補給は忘れないようにしっかりと行いましょう。
今年の夏は私も海に花火大会と夏を満喫できました♡

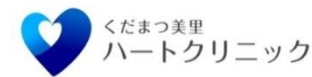
編集 Y.K M.T

院長の ひとこと



暑い夏ももう少しで終わりますね。少し寂しさを感じる時期であると同時に、急に気候が変わる時です。
暑い夏に蓄積された疲労のため体調を崩しやすいので、スタミナのつく良質のたんぱく質を上手に摂取し、少しずつ体も動かしながらスムーズに季節の移り変わりに対応しましょう。また笑いは免疫力をアップする効果があります。
毎日、笑顔で元気に前向きに過ごせていけるといいですね！

はーと♡通信 3



第3号 2019年8月15日発行

- ・ 要注意！夏場の高血圧リスク
- ・ 疲労回復に“にんにく注射”
- ・ Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・ 夏でも食欲が増すさっぱりレシピ
- ・ 院長のひとこと/スタッフのひとこと



★夏バテ防止の3つの習慣★

- ① 火を使った料理を食べる。
⇒夏は冷房で思った以上に身体が冷えています。煮物、味噌汁などの火を通した暖かい料理も食べる様に心がけ、冷たいジュースや炭酸飲料、ビールの飲み過ぎには注意！
- ② 冷房はほどほどに。
⇒できれば、冷房の温度は高めに設定しましょう。難しければ、冷えすぎないように衣服で調整する工夫も大切です。
- ③ 汗をかく。
⇒普段から汗をかかないと、いざ暑い場所で汗をかこうというときに、上手に汗をかけず、熱中症などを起こしてしまうことも。軽い運動やお風呂、サウナなどで汗をかきましょう。水分補給も忘れずに！



9月の休診日 日曜日 12日(木) 16日(月) 23日(月)

要注意！夏場の高血圧リスク

～高血圧は夏場に注意～

夏は血管が拡張するので、高血圧の人はいつもより血圧が低めになることがあります。また、血圧の薬を飲んでいる人の場合、薬の作用に暑さによるストレスや脱水が加わることで、立ち眩みを起こすことがあります。長時間炎天下にいることを避け、温度変化による身体のストレスを少なくしましょう。



～高血圧の人の熱中症対策～

夏は発汗により塩分やカリウムが失われやすくなっています。高血圧の人は、原則として夏でも適切な減塩が必要で1日6g未満が望まれます。ですが状況により適度な塩分摂取で熱中症対策にも心がけてください。

【飲食物に含まれる塩分量の目安】

みそ汁	1杯あたり約 1.5g
梅干し(調味漬) (塩漬)	1粒あたり 1-2g
食パン1枚(ロールパン2個)	約 1g
スポーツ飲料	500mlあたり約 0.5g
経口補水液	500mlあたり約 1.5g

疲労回復に“にんにく注射”

～にんにく注射について～

主成分はビタミン B1 で、実際に、にんにくが入っているわけではありませんが、硫化アリルという成分が含まれ、にんにくの匂いがするため通称《にんにく注射》と呼ばれています。

～なぜ効果があるのか？～

すぐに疲れる、元気がでない、イライラする、腰回りに脂肪がつきやすい・・・このような方はビタミン B1 が不足している可能性があります。にんにく注射は全身にビタミン B1 を運び、蓄積した疲労物質を洗い流します。血行が良くなって新陳代謝が高まり、冷え性や体力低下にも効果があります。

～期待される効能効果～

- ・ 首筋や肩こり、腰痛、神経痛の軽減、胃腸の機能回復
- ・ 滋養強壮、二日酔い、肝機能の回復、疲労回復、冷え性の改善
- ・ 代謝の改善

※注意 保険診療の対象ではないため、全額自費診療となります。

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：ご飯を三食しっかり規則正しく食べる

やっぱり基本は「食」
ですね！！

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：バランス良く色々な食材を食べる A：パンを食べない

Q：今の一番の楽しみは何ですか？

A：孫の成長を見守ること

Q：元気の秘訣を教えてください

A：毎週火曜日に 100 才体操をかかさず行っている

Y・K さん 83 歳

