

秋の食材でスタミナレシピ

～たっぷりキノコと豚肉のにんにく味噌炒め～

作り方

- ① キノコは適当な大きさに切る。豚肉は一口サイズに切り、塩コショウで下味をつける。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出たら肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、キノコを入れてサッと炒め、酒と味噌を混ぜ合わせて炒めたら完成♪

材料

豚肉薄切り…200g キノコ…200g オリーブオイル…適宜
みそ…大さじ1 酒…大さじ1 にんにくチューブ…小さじ1
塩こしょう…適宜



院長の ひとこと



9月初めは不快指数の高い日が続き、夏バテ症状を感じた方も少なくなかったと思います。気候変動もおおきいので、朝晩の冷え込みが急激に進むことを見越して今から準備しておきましょう！
風邪をひきやすい季節でもあり、すでにA型インフルエンザも周南地区で散発しています。油断しないように体調管理をしていきましょう！

スタッフの ひとこと



日が落ちるのも少し早くなり、秋の始まりを感じるこの時期、皆様いかがお過ごしでしょうか？日中と朝晩の気温差にも気をつけて快適に過ごしていきたいですね。私は暑がりなのに寒がりでもあるので季節の変わり目の体調管理をしっかりしたいと思います!(^^)!

秋ということで体を動かしたり、芸術にもたくさん触れたいですね。皆様も体調に気をつけて秋を楽しみましょう(*^_^*)

編集 M.T.Y.K

はーと♡通信 3

くだまつ美里
ハートクリニック

第4号 2019年9月15日発行

<今月のトピックス>

- ・貧血とは…～こんな症状ありませんか？～
- ・サプリ紹介～超高濃度マグネシウム～
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・秋の食材でスタミナレシピ
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



～少し涼しくなってきましたね。軽い運動始めてみませんか？～

●正しいウォーキング●

<その他ポイント>

目線は
数メートル先へ

腕は前後に
大きく振る

力を抜いて
自然体で



まずは短い時間から始めてみましょう(^o^)

- * 歩幅は広くする
- * スピードは普段より速めにする
- * 重心はかかと→小指→親指へ
- * 呼吸は吸うより吐く方を長くする

<ウォーキングの主な効果>

- * 高血圧の改善
- * 心肺機能の強化
- * 骨の強化
- * 脂質異常・動脈硬化改善
- * 肥満解消
- * 肝機能の改善
- * 糖尿病の改善
- * 腰痛の改善
- * リラックス

10月の休診日 日曜日 10日(木) 14日(月) 22日(火)

貧血とは・・・

～こんな症状ありませんか？～

一般的に、貧血の判断は「ヘモグロビン(血色素)」で行われます。ところが、ヘモグロビンは正常値でも体内では鉄が不足している状況は珍しくありません。貧血とは診断されないのに体調が悪く、薬も処方できない状況に陥ります。

<これらの症状に当てはまると鉄不足・・・？>

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">・疲れやすい・冷え症、肩こり・めまい、立ちくらみ・イライラ、注意力低下・腰痛、背中痛み・ダイエットの効果出ない | <ul style="list-style-type: none">・便秘、下痢・風邪をひきやすい・頭痛、胸痛、動悸・寝起きが悪い・食欲不振・歯茎の出血 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

<鉄不足かも？検査項目に注目！>

●ヘモグロビン(Hb)

→赤血球中に含まれる血色素。鉄を含むヘムとタンパク質であるポルフィリンから構成されます。酸素を体中に運搬します。

●血清鉄

→人体に必要なミネラルの一種。ヘモグロビンに多く存在します。鉄が不足すると赤血球中のヘモグロビンが減り、赤血球数が減るため、酸素の供給が十分にできない状態になります。

●フェリチン

→鉄の貯蔵および血清鉄濃度の維持を行う蛋白です。

<鉄が不足する流れ>

フェリチン減少→血清鉄減少→ヘモグロビン減少

★採血のみで上記の項目は調べることができます。

<鉄を多く含む食品>

- | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">・レバー・牛もも赤肉・しじみ | <ul style="list-style-type: none">・あさり・かつお・ほうれん草 | <ul style="list-style-type: none">・小松菜・ひじき・卵黄 |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|

サプリ紹介～超高濃度マグネシウム(液体)～

～マグネシウムについて～

マグネシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。酵素の働きを助けたり、栄養素の合成や分解、神経伝達にも関与しています。カルシウムと拮抗して筋収縮を制御したり、血管を拡張したりする作用もあります。

～マグネシウム不足かもしれない6つのサイン～

- ・とても疲れを感じる
- ・筋肉がピクピクしたり、つったりする
- ・血圧がとても高い
- ・ビタミンD不足
- ・骨が弱くなっている
- ・頭痛

～スタッフも服用中！～



風邪をひきにくくなりました！他にも喉が痛くなった時に効果的です。頭痛持ちの方にもおすすめしますよ。 看護師 I・T

～当院販売価格～

3078円(1本50ml)約1～1か月半分
(10～20 滴/日が目安)

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: 健康のためにしていることはありますか?

A: ベッドの上で体を動かす(足上げ・腰上げ)

身体を少しでも動かすことは大切!!

Q: 好きな食べ物は何か?

A: 好き嫌いせず何でも食べる

Q: 食べ方で気をつけていることはありますか?

A: 野菜や果物など硬い物はミキサーにかけてバランスよく食べるようにしている

Q: 今の一番の楽しみは何ですか?

A: ちょっとした仕事をしに行くこと



N・Nさん 91歳