はーと♡通信３

くだまつ美里 ハートクリニック

第７号　2019 年 12 月 15 日

＜今月のトピックス＞

- 手作り小豆カイロ
- 日常生活の減塩のコツ
- ほっと一息自宅で足湯してみませんか？
- Happy People！Live Longer！ ごきげんに長生きしよう
- レシピ～レンジで簡単！減塩かつおふりかけ～
- 院長のひとこと/スタッフのひとこと

★手作り小豆カイロ★

※小豆には遠赤外線効果がある

腰痛・肩こり・目の疲れに効果あり！

材料

小豆 500ｇ・布袋（綿）

※レンジでチンする為化学繊維は不向き

①布袋に小豆を入れ端を縫う

②レンジで 30 秒～1 分を目安に温める

（次回使用までは 4 時間以上あけてご使用下さい。
破裂の原因になります）

1 月の休診日　日曜日　1 日～3 日　13 日（月）

レンジで簡単！　《減塩かつおふりかけ》

＜作り方＞

① 耐熱容器に材料を全て入れて混ぜる。
② ラップはかけず 600W にし、3 分レンジで温める。
③ 全体を混ぜて冷まし、出来上がり。

＜材料＞

かつおぶし…ひとつかみ
醤油…大さじ1
砂糖…小さじ1
ごま(あれば)…お好みで
本だし…ひとつまみ

＜アレンジ＞

じゃこ・ごま油・大根の葉などを入れてもおいしさアップ！
チーズと一緒におにぎりの具として入れるのも良し！

院長のひとこと

インフルエンザがついに猛威を振るい始めました！

例年の数倍の患者さんが予想されています。人混みに出られる場合は十分に気をつけましょう。特に、心臓病や呼吸器疾患をお持ちの方がインフルエンザに罹患すると重症化の危険性がありますので要注意です。11 月版でも書きましたが、低温・乾燥で増殖しやすいウイルスなので、室内の温度・湿度管理も非常に重要です。

お茶（種類は問わず）はインフルエンザウイルスの粘膜への侵入を防ぐ働きがあると報告されています。お茶を使った“うがい“なども試してみて下さい。

令和になって初めてのお正月を元気に迎えましょう。

スタッフのひとこと

12 月も中旬に入り、朝晩は震える寒さですが皆さんいかがお過ごしでしょうか？私は年末年始の予定がほとんど決まったので、その期間体調を崩さない様に日々気を付けています(・_・;)会うのが久しぶりな友人もいるので今からとても楽しみです!(^^)!皆さんも年末年始すてきな時間を過ごされることでしょう・・・。またお話聞かせてくださいね。

（編集　M.T　K,Y）

日常生活の減塩のコツ

寒くなるとつい味の濃いものを摂ってしまいがちですよね！
塩分の多い食品と料理を控え、自炊の機会を増やして塩分コントロールを心がけると、スムーズな減塩が行えます。加工食品や調味料を選ぶ際は減塩タイプを選ぶと、さらに塩分を減らすことができます。減塩食品の品質は年々向上しており、少ない塩分でもおいしく食べることができます。

減塩の基本８つのコツ

1. 新鮮な食材の持ち味を活かして薄味で調理する
2. ハーブ、スパイス、果物の酸味などを利用する
3. 低塩の酢、醤油、ケチャップやソースなどの調味料を使う
4. 味噌汁は具だくさんにし、汁けを減らして減塩につなげる
5. 目に見えない塩分が隠れている外食や加工食品を控える
6. 塩分が多い漬け物を控える
7. 味付けを確かめてから調味料を使う
8. 麺類のつゆを残す（全部残すと 2～3ｇ減塩できる）

塩分の多い料理を知る（※1 日に摂取する塩分の７割以上は加工食品由来と言われています）

塩分の多い食品、料理	個　　数	塩　　分
カップ麺	1 個（100ｇ）	5.5ｇ
きつねうどん	一人前	5.3ｇ
握り寿司（醤油込み）	一人前	5.0ｇ
塩サケ	一切れ（40ｇ）	3.5ｇ
カレーライス	一人前	3.3ｇ
梅干し	1 個（10ｇ）	2.0ｇ
ハ　ム	3 枚（60ｇ）	2.0ｇ
味噌汁	味噌汁一杯	1.5ｇ
たくあん	2 切れ（20ｇ）	1.5ｇ
アジの開き	小 1 枚（60ｇ）	1.2ｇ
ポタージュ	1 杯	1.2ｇ
パ　ン	1 枚	0.9ｇ

ほっと一息自宅で足湯してみませんか？

-足湯効果-

- 血行が良くなる（老廃物の排出・体温上昇・血液の流れが良くなる）
- 免疫機能の向上
- 足のむくみの改善
- 冷えの緩和
- 肩こり・腰痛・頭痛・生理痛の緩和
- デトックス効果

～足湯のポイント～

- 温度は42℃～45℃（お湯の量が少ないため温度は高め）
- 深さの目安は、足首が隠れる程度（冷えがひどい場合はふくらはぎの真ん中程度）
- 時間の目安は、15分～20分（水分を摂りながら無理なく）
- 足湯後は水分をしっかり拭き取る（気化熱で冷めやすくなるため）

気軽にできる健康法なので皆さんもぜひ試してみては！？

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：健康のために習慣にしていることはありますか？
A：市主催の認知症対策教室に通っている。
　いきいき体操をしている。週１～３回ボランティア。

活動的な毎日ですてき！

Q：日頃の生活で気を付けていることはありますか？
A：食事は塩分控えめに、よく噛んで食べる。

Q：今の一番の楽しみは何ですか?
A：月に２回のお茶会（自分でメニューを考え
　　ご飯を作っている）

Q：元気の秘訣は？
A：花や野菜を育てること。

S・M さん　80 歳