

○きのこと豆腐の和風だし餡かけ○

免疫UP効果のあるビタミンDが豊富！

<作り方>

- ①豆腐はキッチンペーパーに包んで水気を切り、10等分する。
- ②えのきは3~4cmの長さに切る。しめじは小房に分け、エリンギは縦半分で薄切りにする。
- ③三つ葉を2cmに切り、ゆず皮は2cm程度のせん切りにする。
- ④鍋に☆を合わせて火にかけ、きのこを加えて煮る。きのこがしんなりしたら豆腐を加えて、中火で5分煮る。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゆず皮を加え軽く火を入れる。
- ⑥器に盛り付け、三つ葉をちらしたら完成(^O^)



<材料 2人分>

- ・絹ごし豆腐...1丁
- ・えのき...100g
- ・しめじ...50g
- ・エリンギ...1本
- ・三つ葉...適量
- ・ゆず(皮)...適量
- ☆だし汁...2カップ
- ☆醤油...大さじ1と1/2
- ☆みりん...大さじ2と1/2

院長の ひとこと



スタッフの ひとこと



新型コロナウイルスが猛威を振り続け、世界中の人々の生活を脅かしています。

さらに止まることを知らず、拡大を続けています。集団免疫を獲得するまでこの勢いは収束~終息しないのかも知れません。

SARS-CoV2 に対する薬剤・ワクチンの開発も急ピッチで行われていますが、実用レベルの到達にはまだ時間がかかりそうです。その間“標準予防策”“3密を回避”を順守し、国民一人一人が責任と自覚ある行動をとることが最重要です。

また一人ひとりが免疫力をアップし、感染しにくいカラダ、感染しても発症しないカラダをつくり、維持することも感染対策として重要です。規則正しい生活はもちろんですが、免疫に関連する代表的な栄養素の積極的な摂取も重要です。

1. ビタミンC (3000 mg/日)；白血球の働きを強化し、強力な抗ウイルス効果あり。すでに武漢でも高濃度ビタミンC点滴療法の臨床治験開始中。
2. ビタミンD (2000IU/日)；免疫力向上作用；細菌やウイルスを殺す「カテリジン」「β-ディフェンシン」というタンパク合成指令果あり。
3. 亜鉛 (20 mg/日)；粘膜を保護するビタミンA (βカロテンも一緒に摂りましょう) を体の中にとどめる効果、活性酸素消去作用、リンパ球賦活作用。
4. マグネシウム (400 mg/日)；白血球の次亜塩素酸 (アルコールとともに消毒剤としても有名) 産生能を高め、病原体をやっつける。

いよいよ春到来ですね。暖かくなり、日も長くなってきました。ですが、新型コロナウイルスの影響で行動が制限されるなど気付かぬうちにストレスが溜まっている方も多いのではないのでしょうか？

私自身は人の密集する場所に行くのを控えたり、食料品の買い物時はアルコール消毒を手指やカートにも行って対策をしています。イベントやコンサートなど楽しい行事が無くなりとても悲しいですが、今は一致団結してウイルスが広まるのを防ぎましょう。耐えましょう。

絵を描くことが好きでMyペン・My色鉛筆を持っているので、たまにはゆっくりお気に入りのキャラクターを模写しようかなと思っています。皆さんも出来る範囲の息抜きをしながら、引き続き感染予防に努めていきましょうね(*^_^*)

編集 (Y.K)

はーと♡通信 3



第11号 2020年4月15日

<今月のトピックス>

- ・春は自律神経の乱れに注意
- ・◎出来ていますか？正しい手洗い◎
- ・~簡単に出来る！免疫力を高める方法~
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長!
- ・◎きのこと豆腐の和風だし餡かけ◎
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



春は自律神経の乱れに注意

春は1年のうちで寒暖差が1番大きく、気温の変化に対応するため、身体は交感神経の働きが優位な状態(緊張)が続きやすくなります。この状態では、疲れがたまりやすい、胃腸の働きが落ちる、身体が冷える、寝つきが悪くなるなどの症状が現れやすくなります。では自律神経を整えるにはどうすればいいのでしょうか？

●自律神経を整える方法●

- ・決まった時間に起床し、朝食を食べる。部屋に朝日が入るようにする。
- ・ビタミン、カルシウム、ミネラルを積極的に摂取する。
- ・良質な睡眠をとる。(就寝前に目元や首を温めたり、音楽を聴いてリラックスする)
- ・体温調節ができる服装を心掛ける。
- ・ストレスの解消(ストレッチやウォーキングなど身体を動かすなど...)



4月の休診日 日曜日 9日(木) 29日(水)

◎ 出来ていますか？正しい手洗い ◎

新型コロナウイルスを含む感染基本対策は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。しっかり洗ったつもりでも実は汚れや菌を落とせていない場合があります。正しい手洗い方法・タイミングを理解して感染予防に努めましょう。

<正しい衛生的な手洗い>

- ①流水で手を洗う
- ②洗剤を手にとる（両腕を洗うのに十分な量の洗剤をとる）
- ③手のひら、指の腹面を洗う
- ④手の甲、指の背を洗う
- ⑤指の間（側面）、股（付け根）を洗う
- ⑥親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う
- ⑦指先を洗う
- ⑧手首を洗う（内側・側面・外側）
- ⑨洗剤を十分な流水でよく洗い流す
- ⑩手を拭き乾燥させる
- ⑪アルコールによる消毒

※二度洗いが効果的！！



<手洗いのタイミング>

- ・帰宅時
- ・人ごみから出た後
- ・咳やくしゃみを手で押さえた後
- ・食事の前
- ・食品を取り扱うとき
- ・トイレの後

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。丁寧に、そしてこまめに手洗いをしていきましょう！



～簡単に出来る！免疫力を高める方法～

日頃出来そうなことから免疫力を高めてみませんか？

- 笑う
→笑う事で唾液中のIgA（粘膜の表面に存在し、侵入してきた病原菌やウイルスの侵入を防ぐ働きがある）濃度が上昇し免疫を高めます。
- 適度な運動
→身体に無理のない適度な運動をすることにより体温が上がり、免疫細胞が活性化します。
- ビタミンCを摂取する
→ビタミンCを摂取することにより、白血球の働きを強化し免疫を高めます。ビタミンDやマグネシウム、亜鉛も一緒に摂取するとさらに免疫機能を強化できると言われています。

※ビタミンC・D、マグネシウム、亜鉛は当院でも購入可能です

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：毎日欠かさずに行っていることはありますか？

A：朝、体温を測ることが習慣。

Q：最近よく摂取する食べ物は何かですか？

A：ブロッコリー。（かために茹でる）

Q：食べ方でこだわりはありますか？

A：油物は1回/月で。惣菜はあまり食べない。

Q：今の一番の楽しみは何ですか？

A：100歳体操に行く！家でゆっくりする！

Q：元気の秘訣は？

A：人と会話すること。（話すことはやっぱり楽しい！）

人との会話は
元気の源(*_**)



M,H さん 79歳