

スナップエンドウと卵の塩バター炒め

◆作り方◆

- ①スナップエンドウの筋を取り除き、塩少々を加えた熱湯でさっと下茹でし、粗熱を取る。ベーコンは1cm幅程度に切る。
- ②ボウルに卵を入れてほぐし、塩少々を加えて混ぜる。サラダ油少々をひいたフライパンを中火で熱し、卵を流し入れる。→半熟状態でいったん取り出す。
- ③②のフライパンをさっと拭き、バターを入れて火にかける。ベーコン、スナップエンドウを入れて中火で炒め、②の卵を戻し入れる。全体に大きく炒め合わせて盛り付けたら出来上がり☆

◆材料◆

- ・スナップエンドウ:13-15本
- ・卵:2個
- ・ベーコン:1-2枚
- ・塩:少々
- ・バター:大さじ 1/2

食物繊維やビタミンCが豊富!



院長のひとこと



新型コロナウイルス感染症に対して継続的な運動が効果的であるとの論文掲載がありました。

以前から運動不足、糖尿病、肥満はコロナ重症化のリスクといわれていましたが、今回イギリスのスポーツ医学誌が、昨年新型コロナウイルス感染した5万人の患者に対する運動効果を発表しました。

それによると、週2時間半以上の継続的な運動を行っていたグループは、入院が3の1、重症化率が6分の1に低下していたようです。すごい効果です。

屋外運動時の適度な紫外線はビタミンDを増加(リンパ球機能調節)させ、免疫力アップの相乗効果が期待できるので、コロナウイルスに強いカラダづくりに欠かせませんね。

ヒノキ花粉や黄砂の影響がやや気になりますが、“ドンドン外に出ましよう!!”

スタッフのひとこと



今年は桜の開花が早く、散るのも早かったですね(ToT)/~~~気温の変動もあたりと体調を崩しやすい時期です。皆さんも十分気を付けてください。

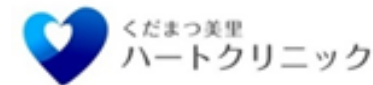
私は母が花好きなので季節ごとに花を見に行くことが多く、今回はあいにくの天気でしたが桜を見に行けました。幸い人もほとんどおらず、しっかり写真を撮ることができました(*^_^*)

この1年のマスク生活で肌荒れがより一層ひどくなったのが悩ましいです…。飲み薬や塗り薬、洗顔方法を変えたりと色々工夫して少しは良くなったんですが(‘_’)何か良い方法があればぜひ、教えてください!

コロナワクチンもいよいよ始まりそうですね。気を緩めず、もうひと踏ん張り…。頑張らましよう(。.;)!

編集(Y.K)

はーと♡通信 3



第23号 2021年4月15日

<今月のトピックス>

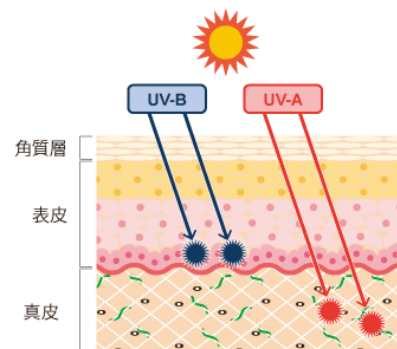
- ・春の紫外線にも気を付けて
- ・健やかな生活リズムで体調不良にストップ!
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・スナップエンドウと卵の塩バター炒め
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



春の紫外線にも気を付けて

春のやわらかな日差しと爽やかな風が心地よい今日この頃です。外出もあまりしないし、春だからと紫外線対策を怠っていませんか? 紫外線は春からどんどん増え、5月~9月までが特に多いそうです。早めの対策をして肌を守りましょう!

●紫外線とは●



地表に届く太陽光線の中で、波長の違いによって、UV-A、UV-B に分類されます。(UV-C は地上に届かない) UV-A 波は皮膚の表皮に届き、皮膚や眼に有害で、日焼けを起こしたり、皮膚がんの原因になります。UV-A 波は皮膚の真皮層まで届き、コラーゲンなどを破壊するため、皺やたるみなど肌の老化を引き起こす原因になります。

5月の休診日 2~5日 (ゴールデンウィーク)、日曜日

健やかな生活リズムで体調不良にストップ！

もともと私たちの身体に備わっている生体リズム。その乱れがさまざまな不調や生活習慣病などの要因になることが、多くの研究で明らかにされています。

人間はもちろん、地球上すべての生物が持っている「体内時計」。これにより、昼夜の変化に合わせて体内の環境を変動させる「生体リズム」が生み出されています。とりわけ生活習慣や健康との関わりが深いのが、約 24 時間周期の「サーカディアンリズム」です。朝日によってこのリズムが整えられているのですが、現代社会ではブルーライトや、食事時間の乱れ、睡眠不足などが続いたりすると、健康面にも悪影響が及ぶことになります。

体内時計の働き

- 自律神経のバランスを調節
- ホルモンの分泌を調節
- 免疫力を高める



<生体リズムを整える 1 日の過ごし方>

① 朝

● 毎日決まった時間に起きる

→体内時計のずれをリセットできるのは朝だけです。前夜の就寝時間が遅くなっても、起きる時間はできるだけ一定にしましょう。

● 6~7 時起床がベスト。起床後 1 時間以内に朝食をとる

→5 時前後から血糖を上げるホルモンが上昇するため、その 1 時間後に朝食をとることで血糖を下げるホルモン（インスリン）の効率が高まり、少ないインスリン量で自律神経のバランスが整います。

② 昼

● 12 時前後に昼食をとるのがベスト

→食べ物を脂肪に置き換える時計遺伝子の働きが最も鈍くなる時間帯！

● 仕事などは 90 分周期で休憩をとるのが良い

→サーカディアンリズムを 16 区分した 90 分周期が作業効率や認知・行動機能の活性化につながります。

③ 夕

● 夕食は 18~19 時にとるのがベスト

→味覚が 1 日の中でも最も敏感で、消化も促進されやすいのがこの時間帯！

● 就床時間は日によってばらつきがあっても OK

→体内時計の調節のためには寝る時間よりも、起きる時間の方が重要です。ただし、朝日を浴びてから約 15 時間以上経つと自然と眠くなります。できるだけ夜更かしは避けましょう。質の良い眠りを得るためには、就寝 1 時間前くらいまでに入浴し、体温が下がってきたタイミングで眠りにつくのが効果的です。

ほとんどの人がスマホを持っている現代、寝る直前まで画面を見ることも多いのではないのでしょうか。スマホから出るブルーライトは目に刺激を与えるため眠りを阻害し、サーカディアンリズムを乱してしまいます。小さい生活習慣の積み重ねが身体の不調を引き起こしかねないことを今回知りました。皆さんも、一度自分の生活習慣を振り返ってみては(^O^)?

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: 身体を動かす習慣はありますか？

A: 週 3-4 日 (40-45 分) 3000-4000 歩

Q: 生活習慣で気を付けていることは何ですか？

A: こまめな水分摂取です。起床時、3 食後、就寝前にコップ 1 杯の水かお茶を飲んでます。

Q: 楽しい趣味はありますか？

A: 足が悪くてなかなか行けなくなったけど、魚釣りです。月 2 回萩の方へ行きます。

身体を動かす習慣や
趣味があり良いですね！



S.H さん
79 歳