

《なめろう》今が旬のアジ

◆作り方◆

- ①お刺身用のアジを3～5mm くらいの感覚で好きなように切ります。どんな切り方でもいいです。
- ②大葉、刻みネギ、味噌を混ぜ合わせます。醤油、生姜をかけても◎
- ③まな板の上で②とアジを全部タタキにしましょう。優しくふわりと！
- ④②と③を混ぜ合わせキンキンに冷やして完成です。

◆材料(2人分)◆

- ・アジ…大アジなら1尾、中アジなら2尾
- ・大葉…10枚
- ・味噌…小さじ1
- ・刻みネギ…お好みで

栄養価も高く、
高タンパク、低糖質◎



院長のひとこと



10～20年前から異常気象による自然災害が頻発し、地球環境が明らかに変化していることを、特にこの数年実感している方も少なくないのではと思います。

気象・防災用語も、以前の“観測史上初めての・・・”から、“猛暑日、真夏日”“ゲリラ豪雨”“線状降水帯”“災害球の暑さ”“命を守る行動”など新たな表現が必要に迫られた形で次々と使用されるようになり、急速な気象変動を裏付けています。

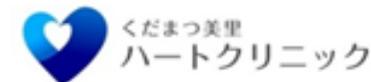
子供のころのような季節感が全くなり、“一体どうなるんだろう”“次世代の人たちは本当に大丈夫なのか”という漠然とした危機感があります。カーボンニュートラルを目指す方向性は間違っていないと思いますが、古き良き日本の原風景や素晴らしい自然を知らない(自然の一構成員としての人類のポジション)人たちが環境への優しさ・配慮に欠ける点もあるのではないかと個人的には懸念しています。教育・体験などを通して個々の意識を高めるボトムアップの工夫を同時に進めて行く必要があります。

スタッフのひとこと

あっという間に上半期が終わり気付けば7月ですね◎
コロナワクチン接種が徐々に始まり外出制限も少しずつですが緩和されてきましたね。終息はまだ先だとは思いますが、普段どおりの生活に戻れそうな兆しがやっとな見えてきました(^^)v
今のうちから、コロナ渦があげたら何をしようかワクワクしています。
なによりもマスクを1日中しないでいい生活が待ち遠しいです！
去年に引き続き、この季節のマスク生活は水分をしっかりと摂り、脱水などには十分注意して下さいね。

編集(M.T)

はーと♡通信 3



第26号 2021年7月15日

＜今月のトピックス＞

- ・～新型コロナワクチンを受けた後の注意点～
- ・危険！高血糖のリスク
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・《なめろう》今が旬のアジ
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



～新型コロナワクチンを受けた後の注意点～

ワクチンを受けた後は、15分以上接種会場で座って様子をみてください。お待ち時間の間も、感染対策をお願いします。(マスクをする、隣の人と距離をとる、会話を控えるなど。)

※過去にアナフィラキシーを含む、重いアレルギー症状を起こしたことがある方や、採血等で気分が悪くなったり、失神等を起こしたことがある方は、30分ほどお待ちください。

接種後、数日以内に現れる可能性のある症状について↓

発現割合	症状
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛
10-50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱 接種部位の腫れ
1-10%	吐き気、嘔吐

8月の休診日 毎週日曜日 9日(月) 13日(金)～15日(日)

危険！高血糖のリスク

高血糖により発症するのが糖尿病ですが、その症状は様々で重いものは命の危険に関わる事も。

- 普段より喉が渇く
- 頻尿
- 疲労感
- ED

さらには網膜症、腎症、神経障害の3大合併症や動脈硬化を伴うことも…。

日本人の5人に1人が糖尿病予備軍？！

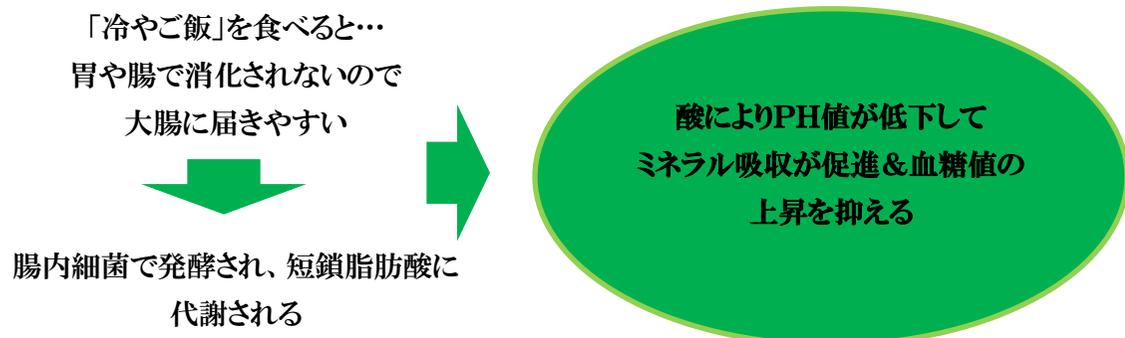
自分は健康診断で正常だったから安心…とっていませんか？

実はかくれ高血糖といって、空腹時の血糖値が正常でも食後に上昇した血糖値が戻りにくい人が多いです。健康診断は空腹時に行うので気付かない人も多いそうです。しかもかくれ高血糖は年齢と共に上昇し、一度上昇してしまうと下げることが難しいそうです。

血糖値の上昇を抑える「冷やご飯」

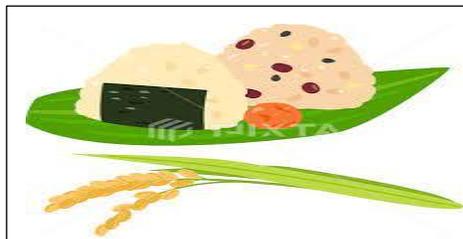
低GI食品であり、豊富なミネラル・ビタミンを含んだ老けない食べ物の柱である玄米。この玄米をさらにパワーアップさせるのが「冷やす」ことです。炭水化物食品のでんぷん質を冷やすと、レジスタントスターチという消化しにくいでんぷん質に変化します。このレジスタントスターチは、食物繊維のような働きを持ち、胃や腸で消化されず、大腸に直接届いて、血中コレステロールや血糖値の上昇を抑えたり、脂質代謝の改善にも役立ち、腸内環境の改善など、暖かいご飯にはないパワーを秘めています。

レジスタントスターチの注目の働き！



冷やすことで健康パワーがアップ↑

＼玄米の「冷やご飯」がベスト／



◆玄米おにぎり◆

炊き立てのご飯ばかりでなく、たまには「冷やご飯」を食べるようにしてみましょう。
おにぎりにするとより食べやすいでしょう。

＼これもおすすめ／



◆寿司◆

寿司も冷ましたご飯が使われているのでレジスタントスターチを含みます。また、そばもざるそばなどの冷たいものを選ぶようにするとより血糖値の上昇を抑えることができます。

◆ざるそば◆

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: 毎日の習慣を教えてください。
A: 飼い犬の散歩。町内2周歩く!(3500歩)
- Q: 食べ物・食べ方で気を付けていることはありますか？
A: 麺類は食べない。嫌いな食べ物はなし。
- Q: 好きな食べ物を教えてください。
A: お寿司。甘い物も好き。
- Q: 今の一番の楽しみは何ですか？
A: 太極拳の教室に週1回行くこと。(7年通っている^^)

継続は力なり
ですね(^^)v



J.Kさん
80歳