

焼き椎茸とアーモンドのサラダ

◆作り方◆

①椎茸は石づきを除き、傘は2-4等分、軸は縦半分にざく切りにします。

②ホイルの上に椎茸を並べ、オリーブ油を回しかけます。温めておいたオーブントースターで途中数回返しながら5-8分焼きます。取り出して、☆で和えます。

③ホイルの上にスライスアーモンドを広げ、オーブントースターでこんがり色がつくまで焼き、混ぜたら出来上がり♪お好みでパセリを乗せてもOK！

栄養たっぷりでご飯も
進みます！



◆材料(2人分)◆

・生椎茸・・・160g ・スライスアーモンド・・・15g ・オリーブ油・・・小さじ2

☆(酢・・・小さじ2/3、醤油とオリーブ油・・・各さじ1、胡椒・・・少々)

院長のひとこと



新型コロナの話題が多くて恐縮です。デルタ株の猛威は予想以上で加速度的に新規感染者が増加しており、東京で1日10000人、県内で1日200人という数字も想定外ではなく現実味を帯びてきました。

まさに“緊急事態”です。“緊急事態”とは“戦時下”と同様で、国が強いリーダーシップを責任をもって発揮し、国民の安全・生命を断固として守り抜かなければならない国家危機です。残念ながら的確で迅速な断固とした覚悟が伝わって来ません。

医療はすでに都市部では“災害レベル”“医療レベル”ですが、この状況は医療人の問題ではなく、皆さん自身の社会保障の問題であるということをよく理解する必要があります。必要な時に必要な医療にいつでもアクセスできる今の時代が夢物語にならないように、各自がもう一度基本的な感染予防を徹底すべき重要な時です。

スタッフのひとこと

前線が停滞し、お盆から雨が続いていますね。少し前は猛暑で次は雨、いつになったら過ごしやすい天気になるのでしょうか((+_+))

近頃はさらに新型コロナウイルスの感染者も県内で増えています。世間は夏休みということで県をまたぐ人が多い=県内感染者増・・・負のループですね(-.-)

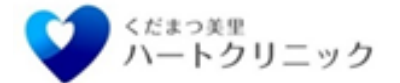
夏らしいこともあまりできませんが、先日某テレビゲームを購入したので少し楽しみが増えました。

楽しく身体を鍛えることができればいいなと思います(#^_^#)

工夫も底をつきそうですが、おうち時間を充実したものにできればいいですね！

編集(Y.K)

はーと♡通信 3



第26号 2021年8月15日

<今月のトピックス>

- ・熱中症に注意する季節です
- ・夏バテを乗り切ろう！！/プロテクトパック2020
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・焼き椎茸とアーモンドのサラダ
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



熱中症に注意する季節です

年々蒸し暑さが増している夏がやってきました。当院でも7月中旬を過ぎ、熱中症と思われる症状の訴えが多くなりました。「水分は摂っていたつもり」「トイレが近くなりそうであまり水分は摂りたくない」など、多くの方が言われます。熱中症は重症で命を落とす場合もありますが、しっかり予防できるものなので、皆さん気をつけましょう！

▲心掛けるポイント▲

- ・水分はルールを決めてこまめに摂取(起床時、家事終了後など日頃の習慣とセットにすることで無理なく水分摂取できる！)
- ・多量に汗をかいた後は水分と一緒に塩分も摂取を(塩分を普段控えている方も夏場は臨機応変に！)
- ・運動や作業は涼しい早朝や、夕方にする(日中は30℃越えの猛暑で危険！)



9月の休診日 毎週日曜日 第2木曜日 20日(敬老の日) 23日(秋分の日)

夏バテを乗り切ろう！！

昨年にも増し、今年の夏は暑いですね。マスクをしていることや、気候の変化が大きいことも原因かもしれません。なんとかこの夏を乗り切るために私たちは何をしたらよいのでしょうか？

<夏バテの症状>

- 身体が怠い
- 食欲不振
- イライラする
- 疲れが取れにくい

<夏バテの原因>

- 気温差による自律神経の乱れ
- 発汗による脱水症状
- 食欲不振による栄養不足
- 寝苦しさからの睡眠不足



<基本的な予防法>

- ① こまめな水分摂取を心掛ける
- ② エアコンなどを活用して室内環境を整える
- ③ 入浴時には湯船につかる
- ④ きちんと睡眠をとり、疲れを溜めない
- ⑤ 室内でもよいので軽い運動をする
- ⑥ 栄養バランスのよい食事をする



<効果的な栄養素と食材>

夏の暑さで食欲が無くなると食事の回数が減り、簡単なものになりがちです。やわらかい食事はあまり噛まずに飲み込んでしまうので、むしろ胃腸に負担がかかりやすくなります。よく噛んで食べましょう。夏バテ予防に効果的な栄養素、食べ物を紹介します。

- タンパク質（肉・魚・卵・大豆製品）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・うなぎ・大豆製品）
- ビタミンB2（緑黄色野菜・納豆・卵・乳製品）
- ビタミンB6（魚類・レバー・バナナ）
- ミネラル（小魚・果実類・いも類・アーモンド）

いろんな工夫をして夏を乗り切りましょう！！

プロテクトパック 2020

当院おすすめのサプリを紹介します。新型コロナウイルス感染症予防、免疫力UPなどの効果が期待できます。新しい生活様式のお供にいかがでしょうか？

基本的なビタミン・ミネラルに合わせて病気を防ぐ
ビタミン D、ビタミン C、亜鉛、セレンを配合！

- ビタミン D: 29.2 μ g
- ビタミン C: 683mg
- 亜鉛: 12.5mg
- セレン: 50 μ g

外出を控えている方、日光に当たる機会が少ない方にもおすすめ☆



1日1包が目安

5400円(税込)

1箱30包で約1ヶ月分

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: 毎日行っていることはありますか？
A: 掃除が好きなので、掃除・洗濯などの家事はします。

Q: 身につけている習慣はありますか？
A: 子ども夫婦との同居ですが、食事は別なので週1回買い物をし、好きなものを自炊しています！

Q: ずばりよく作る料理は何ですか？
A: たまごは毎日2個使います。オムライスなど！

Q: 今の一番の楽しみは何ですか？
A: 娘との電話でひ孫(1歳過ぎ)の声を聞くこと(˘˘)

ひ孫さんとても
可愛いですね



N.Tさん
86歳