はーと♡通信３

くだまつ美里 ハートクリニック

第 28 号　2021 年 9 月 15 日

＜今月のトピックス＞

- その疲れ、【寒暖差疲労】かも？
- 免疫力を高める食事について
- Happy People！Live Longer！ ごきげんに長生きしよう
- 秋刀魚とキノコの炊き込みご飯
- 院長のひとこと/スタッフのひとこと

その疲れ、【寒暖差疲労】かも？

9 月下旬から寒候期に入り、日々大きく気温差がある日が増えそうです。気温の寒暖差が大きいことにより、自律神経の機能が乱れ、体が疲れることを【寒暖差疲労】と言います。昨今の巣ごもり習慣も重なり、今年の冬は例年以上に寒暖差に弱くなっているかもしれません。

≪寒暖差疲労の主な症状≫
- 肩こり、腰痛、頭痛
- めまい、不眠
- 食欲不振、便秘、下痢
- イライラ、気分の変化
- 冷え、むくみ

⇒

≪生活習慣の中で取り入れてみましょう≫

① 身体を温める食べ物を多く摂取する。
→深部体温が上昇することで、臓器が安定し、自律神経も安定します。

② 入浴、汗をかく。
→1 日 1 回は湯船に浸かり体温をあげる。首から肩甲間部に少し熱め(42℃)のシャワーを 60 秒間浴びる。

10 月の休診日　毎週日曜日　第 2 木曜日

秋刀魚とキノコの炊き込みご飯

キノコはお好みで
どうぞ☺

◆作り方◆

①お米はといでおきます。
②ひじきは水につけ戻しておきます。
③エノキは 3 cm幅程に切っておきます。
④炊飯器にお米、少なめの 2 合分のお水と②、秋刀魚缶を汁ごと加えます。
⑤普通炊飯で炊いたら出来上がりです(`´)

◆材料(3 人分)◆

・米…2 合　・秋刀魚蒲焼缶…1 缶　・エノキ…1/2 袋　ヒジキ…大さじ 1/2
・バター…お好みで　・醤油…大さじ 1　・みりん…大さじ 1　・本だし…小さじ 1

院長のひとこと

今年の夏は昨今に記憶のない異常気象でした。猛暑が続いたかと思えば長雨、それも線状降水帯による局地的豪雨などで身体的にも疲労がたまりやすい・自律神経も乱れやすい天候でした。

地球温暖化などの要因により、このような災害級の気候変動は頻度増加が予想されていますし、東日本大震災の影響により、周辺の地殻変動が刺激され地震の頻度も明らかに増加したと報告されています。

山口県は地震など天災が少ない地域ではありますが、今後高率に起こりうる東南海トラフ地震も念頭に、日頃から防災意識を持って準備しておくことが命を守るために重要なポイントだと思います。

スタッフのひとこと

山口県でも遂に飲食店への時短要請がでてしまいましたね…7時過ぎにご飯を食べに外出しようと思ったら街が暗くてこの前とてもびっくりしました。
私は自炊をあまりする方ではないので、この機会にチャレンジしてみようとポジティブに捉えています☺

皆さんはコロナ渦をきっかけになにか新しく始められたこと、挑戦されたことなどありますか？自粛生活中の過ごし方もそろそろ飽きてきたので何かお勧めの過ごし方があればよければぜひ教えてください!(^^)!

編集(M.T)

免疫力を高める食事について

免疫力とは？

免疫とは体内で発生したがん細胞や外から侵入した細菌やウィルスを常に監視し、撃退する自己防衛システムのことです。
いくつもの免疫細胞が協調し合って働いています。

免疫力が下がると…

- 感染症にかかりやすくなる
- 肌が荒れる
- アレルギー症状(花粉症やアトピー)が生じやすくなる
- 疲れやすくなる

免疫力を高める食事　３つのポイント

① 良質なたんぱく質で粘膜や免疫細胞をパワーアップ
たんぱく質＝プロテインは、ギリシャ語で「一番大切な」という言葉が由来です。その名の通り、骨や筋肉はもちろん、血液や皮膚、ホルモン、免疫細胞など、私たちの身体を構成するあらゆるものがたんぱく質から合成されています。
不足すると皮膚や粘膜が弱くなり、免疫力は低下します。
毎日の食事で良質なたんぱく質を摂りましょう。

たんぱく質(肉･魚介類･卵･大豆製品･乳製品)
※主材料は１人分 60～100ｇが目安
<u>１回の食事にどれか１品を選びましょう</u>
肉：手の平サイズ薄切り 2～3 枚
魚：１切れ、または小１匹
豆腐：1/3 丁
牛乳：コップ１杯

次ページ続く

② ビタミンＡで粘膜を強くして鼻や喉をガード
全身を覆う皮膚や粘膜は身を守るバリアです。
特に鼻や喉の粘膜は細菌やウィルスが真っ先に入ってくる場所。
その場所を健全に保つためにビタミンＡを摂りましょう。
<u>動物性ビタミンＡ：レバー、うなぎ、穴子、卵黄等</u>
<u>植物性ビタミンＡ：緑黄色野菜に多く含まれる。摂取目安は 120ｇ/日</u>

③ ファイトケミカル+ビタミンＣで免疫細胞を活性化
ファイトケミカルとは特に野菜に多く含まれる植物性の栄養素の事で、植物が強い紫外線や害虫から身を守るために蓄えた色や香り、苦み等の成分のことです。ポリフェノールやリコピン、カロチンもその仲間です。
ファイトケミカルは様々な働きで免疫細胞を活性化します。

免疫細胞活性化に効果がある食材
・ねぎ　・にんにく　・きゃべつ　・きのこ類　・バナナ等
抗酸化作用のある食材
・野菜　果物(ビタミンＣ)　・ナッツ類(ビタミンＥ)

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●

健康に野菜は
欠かせません!!

Q:　毎日のルーティンはありますか？
A:　朝 4:00 に起きて夜 8:00 に就寝。月～金は仕事

Q:　食べ物･食べ方で気を付けていることはありますか？
A:　先生に教えてもらってからは、野菜から食べるようにしている。

Q:　今の一番の楽しみは何ですか？
A:　土曜日はゴルフに行って日曜日は1日寝る(`´)

Q:　健康のために気を付けていることはありますか？
A:　お酒を飲まない、たばこは吸わない！

M.Y さん
81 歳