

#サバ缶と舞茸の味噌汁#

◆作り方◆

- ①サバ缶は汁気をきって、舞茸はひと口大にほぐす。
- ②鍋に☆を入れて火にかけ、煮立ったら、サバ缶、舞茸、もやしを加えて弱火にし、蓋をして3分程度煮る。
- ③味噌を溶き入れ、沸騰直前で火を止める。
- ④器に盛り、小ねぎを散らして出来上がり。

◆材料(4人分)◆

- ・サバ缶・・・1缶 ・舞茸・・・1/2パック ・もやし・・・1/2袋
- ☆・・・水(3カップ)、ほんだし(小さじ山盛1)
- ・味噌・・・大さじ2 ・小ねぎの小口切り・・・適量

秋の味覚とサバ缶の
コラボ☆



院長のひとこと



近年、いわゆる“^{あい}合せ^{きせつ}の季節”が短くなり、今年も真夏からいきなり冬になったような気温変化です。10月初めに日焼けした腕の皮がむけ始めた矢先でカラダも変な感じについて行けません。

こんな時こそ免疫力を強化して感染症に負けないカラダづくりを目指しましょう。ポイントはありきたりですが、①運動、②睡眠、③必要栄養素の積極的摂取です。

③は、ビタミンCを中心としたビタミン類、亜鉛、マグネシウムを中心としたミネラル類が特に重要ですが、「足りない」と言われると、どうしても「何を食べればいいのか」という話になりがちです。でも大事なことは消化機能です。腸内環境が悪いと、栄養素が効率的に吸収できないばかりか、免疫自体が低下しますので、“胃腸のことを考えた食生活”を心がけて下さい。

スタッフのひとこと

少し肌寒い日も増え、本格的な秋が迫ってきましたね。風邪を引いてしまう方も多くなっています。皆さん基本的な手洗いうがい、身体を暖かくしてお過ごし下さい(*^_^*)

全国でのコロナ感染者が減ってきていますが、引き続き、もうひと踏ん張り感染対策頑張りましょう・・・!

個人的にはついにSwitchを購入し、1回/2日の頻度で軽い運動を始めました。ゲーム感覚で出来るので義務感なく進めていけます。そして、ナレーションの方がとても褒めてくれるのでモチベーションも自然と上がります(^_^)頑張り筋力をつけたいと思います!

編集(Y,K)

はーと♡通信 3



第29号 2021年10月15日

<今月のトピックス>

- ・◎おいしいだけじゃない!お茶の力◎
- ・血糖値を上げにくくする方法とは!?
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・#サバ缶と舞茸の味噌汁#
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



◎おいしいだけじゃない!お茶の力◎

普段何気なく飲んでいるお茶ですが、多くの機能や作用があることが分かっています。効能を知り、もっと豊かなお茶の時間を楽しみましょう!



●お茶の3大成分と効能●

カテキン類	抗酸化作用、肥満予防、抗がん作用、抗菌作用、消臭など
テアニン	リラックス効果、抗ストレス作用、睡眠改善、認知症予防など
カフェイン	覚醒作用、強心作用、大脳への刺激、利尿作用

お茶にはビタミン類が多く含まれているため、体内の過剰な活性酸素が細胞やDNAを傷つけ、老化やがんなどの病気になるのを防ぐ効果もあります。私も改めて“お茶を飲む”ということを楽しんでみたいと思います(^o^)

11月の休診日 毎週日曜日 第2木曜日 3日(文化の日) 23日(勤労感謝の日)

血糖値を上げにくくする方法とは！？

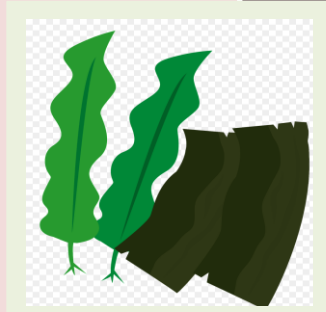
食欲の秋がやってきましたね。つい食べる量が多くなったり、甘い物が多くなったりしていませんか？急激な血糖値の上昇は、極度の空腹・手の震えや倦怠感・冷汗・動悸などの症状を引き起こす場合があります。現在糖尿病の方、そうでない方も以下のような食事方法にチャレンジしてみてもいいでしょうか。減量の参考にもなると思います。

ポイント① 食べる順番

食事をする順番として、まずは水溶性**食物繊維が多い野菜を先に食べましょう**。食物繊維から食べることで、小腸での糖質の吸収速度を遅らせ、血糖値が上がるのを防ぎます。また、満腹感も得られるのでその後の食事量が自然と減ります。

～食物繊維の多い食品～

- 海藻類(ひじき、わかめ、もずくなど)
- 豆類(納豆、きなこなど)
- 野菜類(ごぼう、オクラなど)
- 果物類(バナナ、りんご、いちご、レモンなど)



ポイント② 食べ方

食事の時は、一口量を少なくし、一度口に入れたものは20回以上咀嚼するように心掛けましょう。**ゆっくりよく噛んで食べる**ことによって、インスリンの初期分泌量が増え、血糖値の急上昇を防ぎます。また、満腹感も得られ、食後のエネルギー代謝も上がります。

ポイント③ 食材選び・調理方法

糖をゆっくり取り込み、インスリンを分泌しすぎない**低GI食品**(GI:食後血糖値の上昇度を示す指標)をおすすめします。例えば、春雨やそば、根菜類やナッツ類などがあげられます。また、食材の調理方法として油を多く使う炒め物や、揚げ物の頻度は抑えてみましょう。蒸すのがおすすめです。

以上3つのポイントを意識して、日頃の食生活を見直してみましょ。口に入れたものを20回以上咀嚼するのはなかなか難しいですが、口に入れた後に一旦箸を置くなど工夫をすれば少し楽に気を付けることができそうです。無理せず、できることから試しにやってみましょ!(^^)!

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: 毎日欠かさない習慣はありますか？

A: 自炊・犬の散歩を5-10分すること(=^・^=)

Q: 自分のお気に入りの食べ物は何ですか？

A: たまに食べる甘い物。基本的に好き嫌いなく何でも食べる！

Q: 食事で気をつけていることはありますか？

A: 昔は早食だったが、今はゆっくりよく噛む意識をする！

Q: 今の一番の楽しみは何ですか？

A: 囲碁のテレビを見ること!(^^)!

K,Kさん
89歳

よく噛んで食べることは身体にとって良いですね！

