

旬をいただく！大根のそぼろ煮

カロリーと糖質が控えめで
食物繊維豊富！

◆作り方◆

- ①大根を長さ4-5cm、幅1cmの拍子切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れ、ひき肉に火が通るまで炒める。
- ③大根を入れさらに炒め、全体に火が通ったら水を加え沸騰させる。
- ④少し火をゆるめ、5分程そのまま煮る。(出てきた灰汁は取り除く)
- ⑤さらに☆を入れ、弱火～中火で20分程度煮る。
- ⑥大根が柔らかくなり、全体に味が馴染んだら、片栗粉を同量の水で溶いて加え出来上がり！



◆材料(4人分)◆

- ・大根・・・小1本　・豚ひき肉・・・150～200g　・サラダ油・・・大さじ1
☆→・しょうゆ・・・大さじ2　・きび砂糖・・・大さじ1　・みりん・・・大さじ2　・酒・・・大さじ1
・水・・・2cup　・片栗粉・・・大さじ1～2

院長のひとこと



はやいもので今年もう師走。でも以前のような季節感がないのは、新型コロナ感染の影響だけでしょうか？

ウィズコロナ時代の新しい生活様式も徐々に定着していくのでしょうか、四季折々を生活に取り入れ過ぎてきた日本人独特の感性が失われていくようで少しさびしい気もします。若い年代に流行の昭和レトロブームも、DNAに組み込まれた日本人の魂が上げた最後の叫びなのかも知れません。

目まぐるしい変化の中で、古いものと新しいものが混沌として溶け合い、その最適なバランスの結果として新しい時代が生まれ、積み重なって歴史が形作られるのでしょう。

根本の部分では、未来永劫、日本人の心・誇りだけは失われずに残って欲しいと強く感じます。

何かと騒がしい昨今ですが、どうか皆さんも健康に気をつけて、良いお年をお迎えください。

スタッフのひとこと

一気に寒くなり、我が家では朝晩のストーブがかかせなくなってきました。急激な温度の変化で風邪を引かないように気をつけましょう。

先月のことになりましたが、鹿野の漢陽寺へ紅葉を見に行ってきました。庭園側はもう終わりごろでしたが、裏の紅葉はとてもきれいで素人でも良い写真が撮れました(*^_^*)。空気もきれいで、良い気分転換にもなりました。

もうすぐクリスマスや年末年始です。とにかく今年は月日が過ぎるのが早かったと個人的には思います。コロナが終息したら遠くの友達にも会いたいです((+_+))。

皆さん健康に気をつけて、良い年末年始をお過ごしください。

(編集 Y,K)

はーと♡通信 3

くだまっ美里
ハートクリニック

第31号 2021年12月15日

<今月のピックアップ>

- ・今日から始める静電気対策
- ・乾燥する季節の口呼吸への注意と対策
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・旬をいただく！大根のそぼろ煮
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



⚡ 今日から始める静電気対策 ⚡

静電気でバチバチっと衝撃がきたことはありますか？車のドアや、人に触れた時など不快な思いをした方が多いのではないのでしょうか。今回はすぐ始めることのできる静電気対策を紹介します。

■5つの静電気対策■

- ①部屋の加湿をする(空気中の水分が増えると静電気が自然に放電しやすくなる)
- ②肌の保湿をする(お風呂上がりがオススメ)
- ③洗いすぎない(ごしごし洗うと皮脂膜まで落としてしまうため優しく洗う)
- ④湯船の温度は40℃以下に(熱い湯は皮脂膜・セラミドを溶かし乾燥肌の原因になる)
- ⑤天然素材の衣服を身に着ける(吸湿性が高く、水分を含みやすいため)

簡単にできるものなので皆さんもぜひ試してみてくださいね。

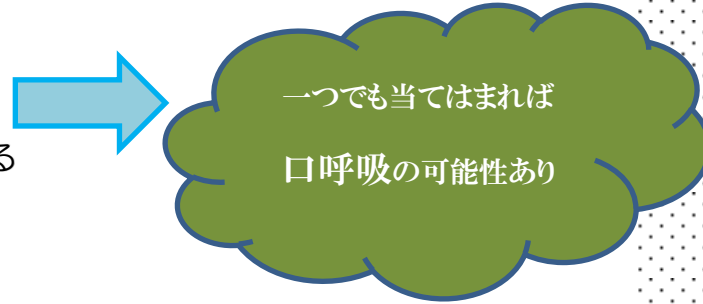
1月の休診日 1～3日、日曜日、10日(成人の日)、20日(臨時)

乾燥する季節の口呼吸への注意と対策

空気が乾燥する季節になりました。朝起きた時に喉の痛みを感じる人も多いのではないのでしょうか？これは、就寝中の口呼吸が原因の一つだそうです。まず以下をチェックしてみましょう。

◎口呼吸チェックリスト◎

- 口の中が乾きやすい
- 集中している時、無意識に口が開いている
- 唇が荒れている・乾いている
- 鼻づまりがある
- いびきをかく
- 起床時に口の中が乾燥している
- 起床時に喉が痛い
- 起床時に口臭がある
- 寝ている間によだれが出る



◎呼吸の際に鼻が担う重要な役割◎

呼吸する時、鼻には2つの大切な役割があります。1つはフィルターのような役割です。鼻の奥の粘膜上には、^{せん}繊毛と呼ばれる細い毛がびっしりと生えていて、同じリズムで揃って弓なり運動を繰り返しています（繊毛運動）。外から入ってきた空気に含まれている細菌、ウイルス、花粉などの不純物は粘膜でとらえられ、この繊毛運動によって外に押し流されます。

もう1つは、身近でいうエアコンの役割です。例えば極度に寒い環境でも吸い込んだ空気を鼻の中で加温・加湿することによって、気道に温度37度、湿度100%の空気を送り、体に必要な熱や、湿気を取り込んでいます。

口呼吸になると、気道に空気が直接入る為、細菌やウイルスに感染するリスクが高まります。また、口が乾燥して唾液が少なくなれば浄化作用・殺菌作用が得られず、細菌の温床にもなるので口臭や歯周病の悪化のリスクも考えられます。

◎日常でできる口呼吸対策◎

①鼻呼吸

口を閉じ、片方の鼻を人差し指で押さえ、もう片方の鼻で息を吸って吐きます。反対側も同様に、交互に5回繰り返します。日頃から気づいた時に鼻呼吸をするように心掛けましょう。

②スポットポジション

リラックスした状態で口を閉じ、上あごのくぼみの先の「スポット」に舌の先端を付けます。舌の表面は上あごに付けます。この状態で30秒間、唾液を飲み込む練習をします。唾液を飲み込む時もスポットから舌を離さないようにします。

夜間、就寝中は無意識になり、呼吸を自分でコントロールすることができません。加湿機能のあるマスクをして寝たり、口とシテープを貼って、筋肉の緩みを押さえ、口が開くのを防いだりする方法があります。当院では、睡眠時無呼吸を疑う方に検査（SAS 検査）もしています。気になる方はご相談ください。

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: 毎日継続している習慣はありますか？
A: 自宅でする体操、マグネシウムの摂取！
- Q: お気に入りの食べ物はありますか？
A: 酢の物、できるだけ旬の食べ物を摂取している(*^_^*)
- Q: 楽しみにしていることはありますか？
A: 料理番組で紹介された料理を実際に自分で作ってみること(^o^)

毎日活動的に
過ごされていて
素敵です！



I.Hさん
92歳