

## ◇生姜と鶏肉の薬膳スープ◇

### ◆作り方◆

- ①生姜は薄切り、長ネギは5cm幅、人参は半月切りにする。しめじは石づきを切り落とし手でほぐす。
- ②鶏肉をそぎ切り(縮むため大きめ)にする。
- ③鍋に水、生姜、長ネギ、鶏肉を入れ火にかける。アクをとる。
- ④鶏肉に火が通ったら人参、しめじ、塩、コンソメを加える。
- ⑤人参、しめじに火が通り、コンソメが溶けたら、火を止め水溶き片栗粉を加え良く混ぜる。
- ⑥再度、火をかけ、とろみがついたら火をとめる。器に盛り完成。

### ◆材料◆

- ・水…500ml ・生姜…3g ・長ネギ…15g ・人参…20g ・しめじ…30g ・鶏肉…300g
- ・塩…1.5g ・コンソメ…1.5g ・片栗粉(水溶き片栗粉用)…3g ・水(水溶き片栗粉用)…10g
- ・こしょう…適量

寒い冬にピッタリな  
体の温まるスープです♪



### 院長のひとこと



新型コロナもやっとピークを越えて来た印象があります。感染力の強い変異株がこれ以上出現しないことを祈ります。今後も小さな波はあるのですが、平穏な毎日が訪れるのもそう遠くないようです。

でも世界に目を向けると、ウクライナは本当に悲惨な状況に陥っています。このまま大国の一方的なわがままがまかりとおる前例を作らないように価値観を共有する諸国が一致団結して断固とした態度で対処すべきです。遠い国の話ではありません。日本の安全保障にも非常に関連しています。当事者意識を持つことが不可欠だと思います。

### スタッフのひとこと

やっと春らしく温かい日が続いていますが皆さん如何お過ごしでしょうか。コロナ渦もいまだに続き暗いニュースばかりですが、気温が暖くなるだけで気持ちが少し明るくなりますね。

私は今年こそ体を動かす趣味を作ろうと色々考えていましたがその前に韓国ドラマにはまってしまい相変わらずインドア生活を送っています。来月こそは！と思っています。皆さんもメタボにならないように健康的な生活を心掛けましょう😊

(編集 M.T)

# はーと♡通信 3



第33号 2022年3月15日

## <今月のピックアップ>

- ・ビタミンAってどんな栄養素?
- ・《メタボリックシンドローム》に注意しましょう
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・生姜と鶏肉の薬膳スープ
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



## ビタミンAってどんな栄養素?

ビタミンAはレチノイドともいい、レチノール、レチナール、レチノイン酸に分類されます。

### ビタミンAの働き

- 粘膜を守る
- 眼の健康を保つ(夜盲症)
- 免疫力向上
- 肝臓機能の正常化
- 細胞の成長と分化
- 皮膚の角化(踵のかさつき)

妊娠前から妊娠中のビタミンA過剰摂取は胎児に悪影響があると報告されています。しかし、ビタミンAが欠乏すると、母体および乳児の発病率や死亡率の上昇、貧血のリスク上昇、乳児の成長・発達遅延などがあるとされている為、適度な摂取が必要です。

ご希望の方は、お近くのスタッフにお声かけください。 ¥1620-



4月の休診日 日曜日、14日(第2木曜日)、29日(昭和の日)

## 《メタボリックシンドローム》に注意しましょう

「尿酸値が少し高めですね」と言われたあなた！  
メタボリックシンドロームかもしれません。  
尿酸値が少し高いくらいでは、痛みなどの症状はありません。  
しかし、その背景にある過食や運動不足といった生活習慣をそのままにしておくと、複数の検査値に異常が現れます。

- 若い頃と比べて体重が増えた
- 血圧が高めと言われた
- 血糖値が高めと言われた
- 脂質異常症と言われた

- ① 内臓脂肪蓄積(ウエスト周囲径 男性：85cm以上 女性 90cm以上)
- ② 脂質代謝異常(トリグリセライド値 150 mg以上 HDL コレステロール値 40 mg未満)
- ③ 血圧高値(収縮期血圧 130 mm以上 又は 拡張期血圧 85 mm以上)
- ④ 糖代謝異常(空腹時血糖値 110 mg以上)

上記の項目に複数該当する方は要注意です。  
これらは血清尿酸値と同様、少し数値が高いくらいでは症状が現れません。  
しかし、複数の悪条件が重なることで血管にダメージを与え、動脈硬化や脳血管疾患、心血管疾患などを引き起こす危険性が高まります。このような状態をメタボリックシンドロームと呼びます。メタボリックシンドロームは内臓脂肪の蓄積から始まります。

### まずはウエスト周囲径を測りましょう

#### メタボ腹囲測定方法



ご自分で内臓脂肪の蓄積状態をチェックするには、ウエスト周囲径を測りましょう。ベルトの位置ではなく **おへその位置で測定**してください。

### 食生活を改善しましょう

#### 食事療法の POINT！

- ◇ 食事の量を減らす
- ◇ バランスの良い食事をする
- ◇ 規則正しい食事をする

- 多いと思ったら残し、腹八分目を心がける
- 週に2日は休肝日にする
- 肉を減らし、魚中心にとる
- 水分をたっぷりとる
- 1日3食決まった時間にとる



### 運動をする習慣を身につけましょう

#### 運動療法の POINT！

- ◇ 息切れしない程度の運動を
- ◇ 1日に30分以上
- ◇ 週に3回以上
- ◇ 効果が出るまで継続を

- ウォーキング
- スイミング
- サイクリング
- テーブルで腕立て伏せ
- 椅子を使ったスクワット

## 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: 毎日欠かさずに行っていることはありますか？

A: 月～金グラウンドゴルフ。土日は歩いて買い物

Q: 食べ方で注意していることはありますか？

A: 温かい物をゆっくり食べる。冷たい物は口にしない

Q: 生活の中で何か気を付けていることはありますか？

A: 転ばないように。怪我をしないように気を付けている。

Q: 今の一番の楽しみは何ですか？

A: 近所の方と公園でグラウンドゴルフ😊

今季節の運動は  
気持ちよさそうですね😊

K.Kさん  
77歳