

## ●たけのこ・青さの和え物●

### ◆作り方◆

- ①たけのこの水煮を乱切りにする。
- ②お湯を沸騰させた鍋に、①を入れ茹で、水気を切る。
- ③ボウルに、青さのりと★を入れ混ぜ合わせ、②を入れ全体に味がなじむように和える。
- ④器に盛り付け、白いりごまをかけて完成！

### ◆材料◆

・たけのこの水煮・・・200g ・お湯・・・適量 ・青さのり・・・3g ・白いりごま・・・適量  
★めんつゆ(2倍濃縮)・・・大さじ2 醤油・・・大さじ1 白だし・・・小さじ1 ごま油・・・小さじ1

青さにはマグネシウムが  
たっぷり！！



### 院長のひとこと



新型コロナ新規感染者がなかなか減少に転じませんね。

うんざりする状況ですが、再度ふんどしを締め直し、個々の意識も高めてこの悪夢を粘り強く乗り越えたいものです。年度末・年度初め、ゴールデンウィーク、夏休みと人流増加の機会増加にまん延防止措置の解除などが重なり、今後の状況も微妙なところにまたまた厄介な“XE”という感染力の強い変異株の出現です。新型コロナに対する悪い意味での慣れもありますが、今一度しっかり戒めて対策していきましょう！

こんな状況やプライベートでの事情も重なり、今シーズンは溪流へ行けていません・・・。元気な溪流魚とマイナスイオンたっぷりの自然に囲まれてリフレッシュしつつ、地域医療に貢献できるよう自らの心身の健康を維持していきたいです。

### スタッフのひとこと

新年度が始まりましたね。気持ちも新たに仕事も私生活も充実させていきたいです。

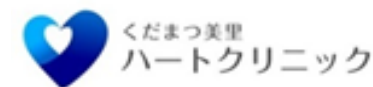
県内のコロナ感染者数がなかなか減らず、いつまで同じ生活様式を続けていけばよいのかとイライラもしますよね((+\_+))

最近約1年前に買ったウクレレをやっと開封したので、何か1曲でも演奏できるよう練習したいと思います。(まだチューニングに慣れた程度・・・)長く続けられる趣味を持ちたいです(=^\_^=)皆さんの趣味は何ですか？ぜひ教えてくださいね！

編集(Y.K)

5月の休診日 日曜日、3日(憲法記念日)、4日(みどりの日)、5日(こどもの日)

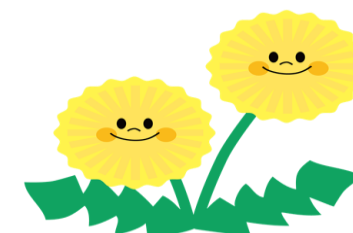
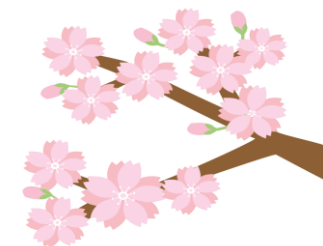
# はーと♡通信 3



第34号 2022年4月15日

## <今月のピックアップ>

- ・2つの呼吸筋ストレッチですっきり(^o^)
- ・亜鉛不足とは??
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・●たけのこ・青さの和え物●
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



## 2つの呼吸筋ストレッチですっきり(^o^)

毎日長時間のデスクワークをしている、不安やイライラなどを感じやすいといったことで呼吸が浅くなりがちなのは、呼吸筋ストレッチを行って胸郭を取り囲む呼吸筋を柔軟にすることで、深くゆっくりとした呼吸を目指しましょう。



### ①肩のストレッチ(吸う筋肉を意識)

→足を肩幅程度に開いて立ち、背筋を伸ばします。鼻から息をゆっくり吸いながら、両肩を前からゆっくり引き上げ、後ろに回します。息を吸いきったら、口からゆっくり吐きながら肩の力を抜いて下ろします。

### ②体幹のストレッチ(吐く筋肉を意識)

→頭の後ろで両手を組み、ゆっくり息を吸います。鼻から息を吸いきったら口からゆっくり吐きながら手を組んだまま腕を上へ伸ばします。息を吐ききったら元の姿勢に戻し、ゆっくり呼吸をします。

# 亜鉛不足とは??

## ●亜鉛●

必須微量ミネラルの一つである亜鉛の体内含有量は成人で1.5~3gですが、300種類以上の酵素の活性化に必要で、細胞分裂や核酸代謝などにも重要な役割を果たしています。また、亜鉛は体内で合成されていないため、亜鉛不足になると様々な症状を引き起こすとされています。

## ●亜鉛の平均推奨量・摂取量●

	1~19歳	20~69歳	70歳以上
男性推奨量	3~12mg	11mg	10~11mg
男性摂取量	5.7~11.4mg	9.1~9.8mg	8.3~9.1mg
女性推奨量	3~8mg	8mg	8mg
女性摂取量	5.2~8.6mg	7.3~8.0mg	7.2~8.0mg



男女ともに20歳以降で推奨量に比べてやや少なく亜鉛不足気味だね...

## ●亜鉛不足を疑う症状●

- ◆味が分からない
- ◆食欲がない
- ◆口内炎
- ◆貧血
- ◆元気がない
- ◆皮膚炎
- ◆脱毛
- ◆傷が治りにくい
- ◆風邪を引きやすい
- ◆生殖機能の低下
- ◆食が細い
- ◆偏食

## ●亜鉛不足を解消するには●

### ①食事療法

亜鉛含有量の多い食品を積極的に摂取する

※ただしバランスを考えましょう

亜鉛含有量が多い食品

- ・牡蠣
- ・レバー
- ・牛肩ロース
- ・もも肉
- ・ほたて貝
- ・玄米
- など

## ②亜鉛の補充療法

亜鉛不足の症状が見られ、亜鉛値が低い場合、食事療法では不十分なので、サプリなどでの補充が必要となります。

グルコン酸亜鉛



1粒に亜鉛が10mg、銅が0.33mg含まれています。銅は、赤血球の形成を助けるとともに、多くの体内酵素の正常な働きと骨の形成を助ける栄養素です。

当院でも販売しており、90粒入りで2050円です。亜鉛不足を疑う症状がある方は、始めやすいサプリなのでぜひトライしてみてください。

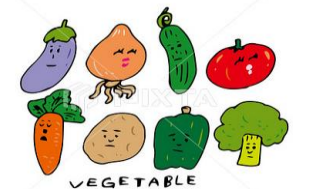
現代の食生活において、亜鉛は摂取率が低いと言われています。亜鉛不足を疑う症状は生活をしていく上でつらいものばかり…。食事のバランスも意識しつつ、サプリについてもご興味のある方は、お気軽にスタッフまでご相談ください。

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: お気に入りの食べ物はありますか?

A: 野菜の煮物を結構食べます。(肉じゃがなど...) 今の時期ならタケノコやふきもおすすめです(#^.^#)



Q: 食べ方で注意していることはありますか?

A: よく噛んで食べる様に心掛けてはいます!

Q: 習慣になっていることはありますか?

A: 週4-5回屋外で運動しています(散歩やゴルフなど色々)

Q: 今の一番の楽しみは何ですか?

A: ゴルフ、グランドゴルフを思いっきりすることです!(^^)!

S.Kさん  
84歳