

## ★菊芋のツナサラダ★

### ◆作り方◆

- ①菊芋は水でよく洗い、皮をむき千切りにし、水にさらし水気をきります。
- ②にんじん・きゅうりも千切りにします。
- ③ツナ缶は缶汁を軽くきります。
- ④ボウルに菊芋・にんじん・きゅうり・☆を入れて混ぜ、器に盛ります。白いりごまをふり、完成です！

### ◆材料◆(2人分)

- ・菊芋…200g ・にんじん…50g ・きゅうり…1/2本 ・白いりごま…適量  
☆→ツナ缶(オイル漬け)…1缶 ・酢…小さじ2 ・塩…小さじ1/4 ・こしょう…少々

血糖値の上昇を抑える  
効果あり！



### 院長のひとこと



やっと梅雨に入りました。今までは雨が少なく川は渇水・・・、釣りにならない河川状況でしたが、昨年、溪流シーズン終了後から急に思い立ち始めた鮎ルアーシーズンです！独学ですが、何とか昨年以上の釣果を目指して、患者さん方からも情報収集中です。



島根県益田市に注ぐ高津川は鮎でも全国的にも有名で、今年は天然遡上も多く、サイズも大きめとのことなので、暇暇に余念なく準備しております。釣果は随時待合室の“院長の溪流ギャラリー”または“診察室写真掲示”などでアップしていきますので、よろしくお願ひします。

「川にゴミを捨てないで」きれいな地球環境を守りたいですね！！

### スタッフのひとこと

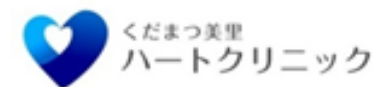
梅雨時期になり、気温や湿度が高く不快な日が続きますね(-.-)

最近ハマっている「パリピ孔明」というアニメがあるのですが、三国志で有名な諸葛孔明が現代に生まれ変わり、歌声で心を奪われた女の子を歌手として大成させていくというものです。歴史にもある通り様々な戦略で成り上がっていくところがとても面白いです(\*^\_^\*)三国志好きな方はぜひ一度観てみて下さい・・・。

一度はハマってしまうと先がどんどん知りたくなるので同時進行で多くのものを観てしまいます。手を出し過ぎるのもどうかしたいものです((+\_+))

編集 (Y, K)

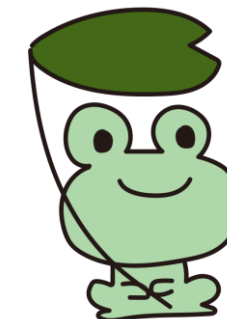
# はーと♡通信 3



第36号 2022年6月15日

## <今月のピックアップ>

- ・スイカの豆知識
- ・腸内環境を整え、健康を保つ
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・★菊芋のツナサラダ★
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



## スイカの豆知識



スイカには、カロテンやビタミンC・カリウムなどが多く含まれており、赤いスイカにはリコピン、黄色いスイカにはベータカロテンが豊富です。白皮や果肉にはシトルリンが豊富で、**疲労回復・新陳代謝の改善・血管の健康維持**などに効果的です。

### ●選び方●

ツルの付け根がくぼんでいて、模様がくっきりしているのがポイントです！

### ●保存方法●

スイカは追熟せず、劣化が早いので買ったらすぐ食べたほうがよいです。冷やしすぎると美味しさが半減してしまうため注意です。

摂取のしすぎはいけませんが、嗜好品としてこの夏いかがでしょうか(〇^)

7月の休診日 日曜日、14日(第2木曜日)、18日(海の日)

# 腸内環境を整え、健康を保つ

## <健康の基本は食物摂取から>

私たちは、食べることによって体に必要なエネルギーと栄養素をとっています。つまり、口に入れた食物を、咀嚼し、嚥下し、消化管を使って消化・吸収しているのです。消化管は口から肛門まで全長約 9m の器官です。食物は口から食道、胃、小腸、大腸へと進みます。大腸では腸内細菌による食物繊維の発酵、および一部の栄養素と水分の吸収が行われ、吸収されずに残ったものは便となって排泄されます。腸内細菌の 9 割は大腸にすみついています。腸内環境とは、主に大腸の環境のことをいいます。

## <腸内細菌の理想的なバランスは 2:1:7>

腸内環境は、腸内にすむ細菌の種類やバランスによって決まります。健康な人の腸には約 1000 種類、100 兆以上の腸内細菌が生息しているといわれています。腸内細菌は、人にとって有用な働きをする善玉菌、害を及ぼす悪玉菌、善玉菌と悪玉菌のどちらにも属さず、優勢な方に味方する日和見菌の 3 つに大きく分けられます。理想的なバランスは**善玉菌 2:悪玉菌 1:日和見菌 7**です。

### ●善玉菌（ビフィズス菌・乳酸菌・酵母菌など）

オリゴ糖や食物繊維をエサにして発酵を促し、乳酸や酢酸などをつくって、腸内を弱酸性に保つ

### ●悪玉菌（ブドウ球菌・ウェルシュ菌・大腸菌など）

毒性物質をつくって、腸内をアルカリ性にする。外から侵入する悪玉菌のほとんどがアルカリ性の環境を好む。

### ●日和見菌（連鎖球菌・バクテロイデスなど）

善玉菌、悪玉菌の優勢な方と同じ働きをするため、善玉菌を増やすことが必要。

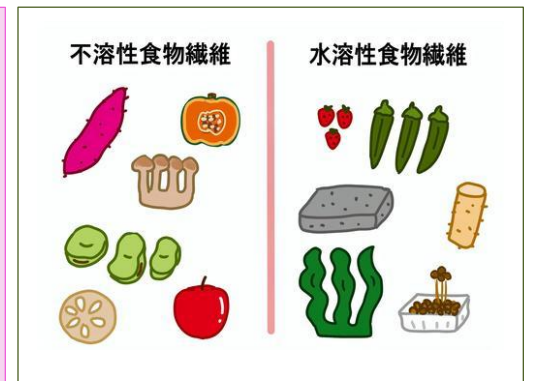
## <腸内環境を整えるには？>

腸内環境が**酸性**に維持されていれば、悪玉菌が腸内に入ってきたとしても死滅します。このようにして、善玉菌は免疫機能を高め、感染症から体を守っています。

また、発がん性がある腐敗産物の産生を抑制するような環境に腸内を整えます。**ビタミン (B1.B2.B6.B12.葉酸)** の合成とも関わっています。以下で善玉菌を増やす食事を紹介します!(^\_^)!

### ●善玉菌を増やす食事●

- ①発酵食品（乳酸菌、酵母菌、麹菌などを含む）  
味噌・醤油・酢・ぬか漬け・キムチ・納豆など
- ②食物繊維を豊富に含む食品
  - ・不溶性食物繊維（水に溶けにくい）
  - ・水溶性食物繊維（水に溶けてゲル状になる）



一番大切なのは食事のバランスで、体に良いからといって摂取しすぎるのはよくありません。まんべんなく色々な食材を摂取しましょう(\*^\_^\*)

## 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: 教えてください！あなたの朝食メニューは何ですか？  
A: 朝食は 8-9 種類食べるようにしています。  
(ある日のメニューは、パン・トマト・とろろ・豆腐・玉ねぎやわかめの酢漬け・いりこ・黒豆・黒酢・コーヒー牛乳)
- Q: 毎日の楽しみはありますか？  
A: 韓国ドラマを見ることです(\*^\_^\*)  
歌も好きなので録音したりして楽しんでいます♪
- Q: 運動習慣はありますか？  
A: 毎日ではないですが、マシンに乗って歩いたり小走りしたり・・・  
タオルを持って体操もします。



好きなことがあるって  
良いことですね

K.I さん  
85 歳