

## ◇ オクラと塩昆布 ◇

オクラには葉酸が  
多く含まれます♪

### ◆作り方◆

- ① オクラのヘタとガクをとる。ガクは包丁を持っている指を動かすと、むきやすいです。
- ② 板ずりをする。オクラをまな板に並べて塩を振り、手のひらで軽く押しながら転がす。
- ③ 1分半、沸騰したお湯で茹でる。
- ④ 冷水にさらし、粗熱をとる。ざるにあげてペーパーで水気をきる。
- ⑤ ④をポリ袋、又は深めの容器に入れ、白だし、水を加える。
- ⑥ ⑤に塩昆布、ごまを加え、軽く混ぜる。1~2時間で味がしみます。



### ◆材料◆

- ・オクラ…5本
- ・塩…小さじ1/2
- ・白だし…大さじ3
- 水…大さじ3
- ・塩昆布…2g
- ・いりごま…ひとつまみ

### 院長のひとこと



比較的平穏な日々を暮している気がしますが、よくよく世の中を観察してみると本当に大変な時代を生きていると感じます。

世界のパワーバランスのせめぎ合い、エネルギー問題、近未来に到来するであろう食糧難、環境問題と気候変動、30年以上続く我が国の経済不振、そして100年に一度のコロナウイルスによるパンデミック…。

バブル期の華やかさも夢のまた夢、“ジャパン アズ ナンバーワン”と言われた日本の今後は一体どうなるのか心配です。孫子の代まで“砂上の楼閣”状態の平和(?)が持続するのでしょうか？ アフガン、ウイグル、ウクライナなどの状況は他人事ではありません。日本人一人一人が危機感を共有し、歴史ある日本の誇りと自信を取り戻し、世界平和に貢献できる日本の再生を考えたいものです。

### スタッフのひとこと

今回、紹介したアスタリズム美容液ですがスタッフも愛用中です(^)v  
私も朝、晩に普段使っている化粧水の前に使用し始めてから1週間程たちますが、起床したときの肌質が良くなり効果を実感しています。個人差はありますが、浸透力もすごく使用1日目から驚きました。

1回の使用目安が2~3プッシュで液体はオレンジと赤が混ざったような色をしています。

匂いは好き嫌いがありそうですが少し薬品のような匂いがします。購入希望の方は、ぜひスタッフにお声がけください☺

(編集 M.T)

# はーと♡通信 3

くだまつ美里  
ハートクリニック

第40号 2022年9月15日

## <今月のトピックス>

・【アスタキサンチン】とは？

・老けない体の作り方

・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう

・◇ オクラと塩昆布 ◇

・院長のひとこと/スタッフのひとこと



## 【アスタキサンチン】とは？

近年、疾病を未然に防ぐ、先進医療やアンチエイジングの領域が重視されてきています。アスタキサンチンは、大学や医療機関における基礎研究や臨床研究により、非常に高い抗酸化作用や抗炎症作用、血流改善作用などの生理作用が報告されています。つまり、アスタキサンチンとは細胞をダメージから守る力が非常に優れた成分なのです。

当院で扱っているアスタキサンチン配合製品は、信頼できる場所のみでの販売ということから、クリニックだけでしか販売できず、薬局やコンビニでは取扱いできない製品です。

高濃度のアスタキサンチン配合  
アスタリズム美容液 販売中  
¥5060  
お肌への浸透力がすごいです☺



10月の休診日 日曜日、10日(スポーツの日)、第2木曜日(13日)、)

# 老けない体の作り方

老化とは、加齢とともに生理機能が低下することで生じる、心身のさまざまな変化。誰でも年齢を重ねるとともに、病気のリスクが高くなり、筋肉が衰えたり、骨が弱くなったり、視力や聴力が低下したりしていきます。

しかし、食生活、適度な運動や心のストレスケアなど日々の暮らし方を改めるだけで、細胞レベルから若返ることができるのです。

## -適度なストレス環境が体を若くする-

ストレスと聞くと、なんだか心身を蝕む根源であるというイメージがありますが、実は体にとって、「適度なストレス(負荷)がかかる」という状態は、健康のためにとっても大切なこと。

「火事場の馬鹿力」という言葉があります。私たちは生命の危機に直面すると普段では想像できないような力を発揮することがあります。これと同様に、ストレスを受けた際に細胞内で身を守るためにつくられる物質群があります。

それは【**HSP(熱ショックたんぱく質)**】と呼ばれるもの。これらは、体が危機的な状況に陥った際、生命活動の重要な役割を担う種々のたんぱく質が正しく働くようにサポートし、免疫力を高めたり、傷ついた細胞の修復などをしたりしてくれます。そのため、普段よりも体の各機能が活性化し、危機的な状況を生き抜くことができる力となるのです。

## -日常生活で HSP を増やすには？-

### 飢餓

食べない日を設ける習慣は、HSP を増やすのに最適なのです。

### 熱

40~42℃のやや熱めのお風呂に入る習慣をつけましょう。

### 低酸素

山登りなどの趣味をもつといいでしょう。

### 寒さ

すぐに暖房に頼らず、寒い季節にはしみじみと寒さを感じてみましょう。

## 伝説の登山家実践した

## わざとストレスをかける生活習慣

ヒマラヤ山脈の 8000m 峰 14 座すべてに酸素ボンベなしで完全登頂するという偉業を成し遂げた、イタリアの登山家ラインハルト・メスナーという人がいます。

山頂付近の酸素は地上の 3 分の 1 程度、気温は -40℃ 近いという過酷な環境です。そんな超人的な肉体と精神をもつ彼が日々実践していたのが下記の 5 つ。まさに、ストレスをかけた環境を意図的につくることで、細胞がもっている潜在的な能力を引き出していたのです。

- ① 標高 1000m の凍結した山野斜面を裸足で駆け上がる
- ② 肉類を食べない
- ③ 朝、冷たいシャワーを浴びる
- ④ 腹式呼吸(瞑想)を毎日行う
- ⑤ 週に 1 回は断食をおこなう



ぜひ、参考にしてみてください😊

Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう

## ●あなたの健康の秘訣教えてください●

Q: 何か運動はされていますか？

A: 通勤、退勤で毎日 15 分~20 分くらい自転車に乗っている

Q: 今の一番の楽しみはなんですか？

A: 夫婦で旅行、家庭菜園(イモ類は育てやすいのでおススメだそうです^^)

Q: 健康の秘訣は何だと思いますか？

A: 仕事をしていること、人付き合い、頭を使う事(^\_^)

遠くまでお車で旅行をされているそうです😊  
とても仲良しご夫婦で素敵です♪

H.S さん  
65 歳