

のブロッコリーのペペロンチーノの

ビタミンCを無駄なく
摂るためにも加熱しすぎないのがオススメ!

◆作り方◆

- ①ブロッコリーは子房に分け、茎は皮をむいて、薄切りにする。にんにくはみじん切りにする
- ②塩を加えた熱湯で、ブロッコリーを硬茹で(1~2分)し、ざるにあげ水気を切る。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにく、鷹の爪を入れ、にんにくがキツネ色になったら②を加え、塩胡椒で味を調える

◆材料(3人分)◆

- ブロッコリー…1株(約320g) ○鷹の爪…適量
- にんにく…2片(20g) ○オリーブ油…大さじ2
- 塩…少々 ○胡椒…少々



院長のひとこと

マスク着用義務化が3月13日から解除されました。5月には5類相当感染症に分類が変更されます。

4年前の日常が取り戻せると良いと思う反面、今後のお花見、入学、就職シーズンなどをきっかけに感染者数増加がどの程度あるのかとの不安もあり、医療機関外来運営の上でも気がかりです。いずれはインフルエンザ並みの感染症に落ち着いて行くとは思いますが、推移を注視する必要はありそうです。とりあえず4月から発熱外来時間帯は短縮し、今しばらく現状維持で経過を見る方針です。発熱外来棟の撤去が可能になる日を待ち望んでいます。

今シーズンは花粉、黄砂、PM2.5の飛散量が非常に多く、鼻炎症状、結膜炎症状に悩む方が非常に多くなっています。適切な対処をしつつこの季節をやり過ごすしかないようですが、ご自愛ください。

スタッフのひとこと

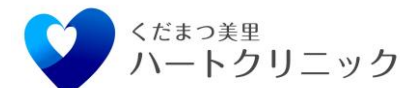
朝はまだ寒さが続きますが、お昼頃になると暖かい日が増えてきましたね☺

3月13日からマスクの着用が個人の判断に委ねられましたが、当院ではこれまで通り院内でのマスク着用をお願いしております。

院内には、重症化リスクの高い患者さん(基礎疾患を有する方、高齢者の方、妊婦の方など)が多数ご来院されます。患者さん、ご家族、ご自身を感染から守る為にもご理解、ご協力をお願いいたします。

編集(M.T)

はーと♡通信 3



第45号 2023年3月15日

<今月のトピックス>

- 旬の食材紹介
- 全身の不調を招くオーラルフレイル
- Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- のブロッコリーのペペロンチーノの
- 院長のひとこと/スタッフのひとこと



旬の食材紹介



ブロッコリーは、地中海沿岸原産の野生種ケールを起源とするアブラナ科の野菜でローマ時代から日常的に食べられていたといわれています。明治の初めにカリフラワーとともに渡米したものの普及せず、戦後、洋風化に伴って食卓に上るようになりました。国民の栄養意識が高まった1980年代に入って、その栄養価が評価されて消費量が一気に伸びました。

ブロッコリーの栄養

- 強い抗酸化力をもち、β-カロテンの他、ビタミンCの量が群を抜いて豊富に含まれます。
- 体内の余分な塩分を排出し、血圧をコントロールするカリウムも豊富。
- 新芽であるスプラウトに多く含まれる辛み成分のスルフォラファンにも優れた抗酸化作用があり、がん予防が期待できるといわれています。

4月の休診日 日曜日、第2木曜日、29日(昭和の日)

全身の不調を招くオーラルフレイル

「硬いものが食べられなくなった」 「食事のたびにむせてしまう」
 「食べこぼしが多くなった」 「舌がうまく回らない」

こんな症状に思い当たいませんか？

これらの症状は口腔の機能が衰えている**オーラルフレイル**の可能性を示しています。

口には【食べる】【話す】【呼吸する】【唾液を分泌する】など、さまざまな機能がありますが、オーラルフレイルは最初に挙げたような口腔機能のささいなトラブルから始まります。

そして「たいしたことはない」とそれらを放置していると、全身の虚弱（フレイル）につながっていくと考えられています。

そのため、できるだけ早く対処をして、口腔機能の回復や維持に努める必要があるのです。オーラルフレイルは徐々に進行するため、本人はなかなか気づかない場合もあります。口の衰えをセルフチェックしてみましょう。

オーラルフレイルチェック



- ✓ かたい物が食べにくい
- ✓ 汁物でむせる
- ✓ 口の乾燥が気になる
- ✓ 薬が飲み込みにくい
- ✓ 話すときに舌が引っ掛かる
- ✓ 口臭が気になる
- ✓ 食事にかかる時間が長くなった
- ✓ 薄味が分かりにくくなった
- ✓ 食べこぼしがある
- ✓ 食後に口の中に食べ物が残りやすい
- ✓ 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりと噛みしめられない



■毎日の「長生きうがい」で口腔機能を改善■

自宅でできるオーラルフレイルのトレーニングのうち、簡単にできて継続しやすいのは「うがい」です。実はうがいは、口の中と喉との連携が必要な動きで、意識的に行えば複雑な口腔機能を鍛えるのにとっても効果的です。



【ブクブクうがい】

水を口に含み、頬全体を膨らませ、10秒くらいブクブクうがいをして水を吐き出す。できれば水を左右に移動させる。

※両頬の筋肉を意識することがポイント



【ガラガラうがい】

水を口に含み、上を向き、水で音を立てるように10秒くらいガラガラうがいをして水を吐き出す。

※音を立てながら、喉の奥にある筋肉を意識することがポイント。できない人は、無理はせず数秒から始める。

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: 毎日欠かさずに行っていることはありますか？

A: ウォーキング1日1万歩！週2回のジム！

Q: 積極的に摂取している食べ物はありますか？

A: 豆類、野菜類(^^)

Q: 毎日の睡眠時間はどれくらいですか？

A: だいたい7~8時間はとるようにしている。

Q: 今の一番の楽しみはなんですか？

A: 花粉が落ち着いて温かくなったらゴルフ☺ 寝る前の晩酌(1合くらい)

飲酒は楽しみながら
適量が一番ですね
(^_^)!

T.Tさん
69歳