

●スナッフえんどうの鶏そぼろ煮●

季節の野菜を味わいましょう(-)

◆作り方◆

①にんじんは皮をむいて長さ3cmに切り、縦にせん切りにする。片栗粉、水を混ぜ合わせて、水溶き片栗粉を作る。スナッフえんどうの筋をとっておく。

②フライパンにサラダ油を中火で熱し、ひき肉を入れる。ほぐしながら炒め、ぽろぽろになったら、にんじんを入れて炒める。油が回ったらだし汁を加えて煮立て、Aを加えて混ぜる。

③スナッフえんどうを入れて弱火にし、2~3分煮る。水溶き片栗粉を入れ、手早く大きく混ぜてとろみをつけ、器に盛ったら完成☆



◆材料(2人分)◆

○スナッフえんどう...12個 ○鶏ひき肉...150g ○にんじん...1/3本 ○だし汁...1と1/2カップ ○水...小さじ1 ○片栗粉...小さじ1 ○サラダ油...大さじ1/2
A→○砂糖...小さじ1 ○酒...大さじ1 ○みりん...大さじ1/2 ○醤油...大さじ2/3

院長のひとこと

年々、特に今年は気候変動が大きく、一日の気温差が10度以上あることも珍しくありません。気温差、気圧差による身体的ストレスに伴う体調不良を“気象病”というようですが、気温が上昇するこの時期、暑さに対応する諸反応がまだまだ不十分(暑熱順応が悪い)なので、非常に脱水症、熱中症が多くなると予想されます。屋外だけでなく、屋内でも起こりうるのでコマメな水分摂取を心がけることは勿論ですが、積極的にカラダを動かすようにしてみたいでしょうか?免疫力も低下するのでやや下火(ただし微増傾向)のコロナ感染にも十分気を付けたいので、失われた楽しい日常を徐々に取り戻していきましょう!!

スタッフのひとこと

皆様、ゴールデンウィークはいかがおすごでしたか?5月8日からコロナが5類になり、旅行や遠方の友人、家族に会いやすくなってきたかと思えます。気が抜けがちですが、これまで通り感染対策に気をつけながら、日常生活を楽しんでいきたいですね(^o^)

まだまだ朝晩は寒い日もありますが、日中は温度が高くなってきましたね。温度管理や熱中症に気をつけて元気に過ごしていきましょうね。こまめな水分補給をこころがけていきましょう!

編集(Y.K)

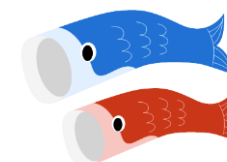
はーと♡通信 3

くだまつ美里
ハートクリニック

第48号 2023年5月15日

<今月のトピックス>

- ・熱中症を防ごう
- ・特定健診を受けよう!
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・●スナッフえんどうの鶏そぼろ煮●
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



熱中症を防ごう

熱中症は暑い夏の日になりやすいと思いがちですが、身体が暑さに慣れていない梅雨の時期にも起こりやすく、これからの時期は注意が必要です。また高温多湿の室内でも発症することがあります。対策方法をご紹介しますので、予防していきましょう(*^_^*)

- 室内でも屋内でも、喉の渇きを感じていなくても、こまめに水分、塩分の補給をしましょう
- 屋外では、日傘や帽子の着用をし、定期的に日陰で休憩するようにしましょう
- 屋内では、こまめに室温を確認し扇風機やエアコンで温度管理をしましょう



6月の休診日 日曜日、第2木曜日(8日)

特定健診を受けよう！

今年も5/1から特定健診がはじまっています。

受診する当日は、10時間以上の絶食でお越し下さい。

(水、お茶は飲んでも大丈夫です)

受診券と問診票をご持参ください。

肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診も、当院で行っています。

特定健診と一緒に検査できますので、ぜひご受診ください。

また、原則として定期受診とは一緒に受けることはできません。

●特定健診の目的

特定健診を受診することで、自覚症状がなく気づかないうちに進行する「生活習慣病」や、その前段階である「メタボリックシンドローム(メタボ)」を発見し、改善することができます。

●生活習慣病とは…

生活の乱れや運動不足、喫煙習慣など日常生活の悪習慣が原因で発症する、糖尿病、脂質異常症、高血圧、心臓病、脳卒中などの病気のことをいいます。

◆メタボを予防・解消するために◆

★日常生活や運動で体を動かそう★

- 歩く機会を増やす
- エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使うようにする
- テレビを見ながらストレッチをする

日常生活で

- 腹筋・腕立て・スクワットなどのトレーニングをする
 - ウォーキング・ジョギングなどの有酸素運動をする
- 無理せずできる範囲からスタートしてみましよう

運動で

★食生活を改善しよう★

- 1日3回、規則正しく
- よく噛んでゆっくり食べ、満腹感を得るように
- 間食や甘い飲み物、揚げ物などは控えめに
- 肉の脂身は取り除く、魚を積極的に食べるように心がける
- 野菜を毎日とるようにする
- 就寝2~3時間前に夕食を済ませるようにする



★禁煙をしよう★

- 灰皿やライターなどを身の回りに置かない

たばこを吸いたくなったら…

- 散歩や軽い運動をする
- 深呼吸をする
- 歯をみがく



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:好きな食べ物はなんですか？

A:白米があればおかずがなんでもおいしい！

Q:食べ方で気をつけていることがありますか？

A:お腹いっぱい食べないこと

Q:一番の楽しみはなんですか？

A:週2回の卓球で友達と話したり、食事をしたりすること

Q:元気の秘訣はありますか？

A:家の中でも、庭の手入れ・掃除・料理など、よく身体を動かすこと！

体をたくさん動かすのはいいことですね(〇)
私も見習いたいです！

M.Tさん
82歳