

▼きのこの和風マリネ▼

◆作り方◆

- ①フライパンにオリーブオイルをひき、きのこを入れて中強火で5~6分焼き炒めます。(焼き目がつくよう、最初はあまり触らず!)
- ②きのこがしんなりして、かさが減り焼き目がついたら、★を加え、さっと炒め合わせます。お好みでブラックペッパーをふっても◎

◆材料(2人分)◆

*お好みのきのこ:500-600g

*オリーブオイル:大さじ1

★:醤油、みりん、酢(各大さじ1.5)、鶏がらスープの素(小さじ1)

きのこにはミネラル、
食物繊維が豊富で
ヘルシーです!



院長のひとこと

スタッフのひとこと

厳しい暑さが続きますね。食欲低下や、やる気低下など不調の方も多かったのではないのでしょうか(・・・)

私は今年の夏、島根県へ旅行に行きました。汗だくだくになりながら出雲大社にお参りに行ったり、有福温泉や仁摩サンドミュージアム、水族館などを巡りました。久しぶりに県外を観光することができ、とても楽しかったです(*^_^*)いつか47都道府県を制覇したいなと思っています。

皆様の素敵な土産話もお待ちしております(^o^)

編集 (Y,F)

はーと♡通信 3

くだまつ美里
ハートクリニック

第51号 2023年9月15日

<今月のトピックス>

- ・甘い飲み物のここが気になる!
- ・帯状疱疹って何??
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・きのこの和風マリネ
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



甘い飲み物のここが気になる!

加糖飲料を飲むと、吸収の早い糖類が高血糖状態を招きます。この急激な高血糖状態は糖尿病や肥満を引き起こすと言われていています。血糖値が上昇すると喉が渇き、悪循環に陥ってしまうこともあります。

●砂糖の量で比べる(スティックシュガー1本=砂糖3g)●

炭酸飲料→約19本分

100%オレンジジュース→約18本分

スポーツドリンク→約10本分



スポーツをした時や、お好きな場合はたまに飲む程度にして、普段飲むのは水や、お茶をおすすめします(^o^)

10月の休診日 日曜日、9日(スポーツの日)、19日(第三木曜日)

带状疱疹って何??

带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。体の左右どちらかの神経に沿って痛みを伴う赤い斑点と水膨れが带状に生じます。ピリピリとした痛みから、徐々に痛みが増し、夜も眠れないほど激しい場合もあります。症状の多くは上半身に現れますが、顔や目、頭などに現れることもあり、部位によっては、角膜炎・顔面神経麻痺・失明など合併症を引き起こすこともあります。そして、多くの場合は皮膚症状が治ると痛みも消えますが、その後も痛みが続くことがあり、带状疱疹後神経痛と呼ばれます。

<どんな人になるの?>

- 水ぼうそうになったことがある人なら誰でも可能性はある
- 加齢、疲労、ストレスなどによる免疫力の低下
- 特に50歳代から発現率が高くなり、80歳までに約3人に1人が発症

<予防法はあるの?>

- 日頃から十分な休息をとりながら免疫力の維持を心掛ける
- 規則正しい生活を心掛ける
- 最大の予防法はワクチン接種（50歳以降は带状疱疹の予防接種が可能）

<どんな治療をするの?>

抗ウイルス薬などによる治療を行う→発症早期に治療を開始するほど効果が期待できるので自覚症状があれば早めの受診を！



<带状疱疹ワクチンの種類>

①不活化ワクチン

→病原性をなくした細菌や、ウイルスの一部を成分としたワクチン

★接種は2回で、効果は9年程度

★生ワクチンより副作用報告は少ない

★2回目接種は1回目接種後2ヶ月～半年の間

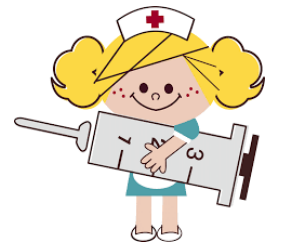
②生ワクチン

→病原性を弱めた細菌やウイルスそのものを成分としたワクチン

★接種は1回で、効果は5年程度

当院でも接種可能です。

ご希望の方は事前にお知らせください(^o^)



1回：23700円

1回：6160円

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 現在の活力になっていることはありますか？

A 畑で野菜を育てることで！(5-6年続けている)

キャベツ、じゃがいも、玉ねぎなども育てていますが、特に力を入れているのが空芯菜！元々は東南アジアの野菜でビタミンが豊富でおすすめです(#^_^#)

後はお正月の輪飾りを毎年作るのも大変ですが生きがいです。



Q 毎日活動的ですが、やはり身体を動かすことは大切ですか？

A そうですね。毎日起きて今日はこういう段取りで動こうとか、いくつか予定があるということは大事だと思います！

毎年輪飾りありがとうございます(*_*)今度空芯菜も食べてみます！

S.Iさん
83歳