

★ねぎ塩だれ★

◆作り方◆

- ①長ねぎはみじん切り
- ②にんにくはすりおろす
- ③材料を全て混ぜ合わせるだけで完成♪

◆材料(2人分)◆

- ※長ねぎ…1本
 - ※にんにく…1かけ
 - ※鶏がらスープの素…小さじ1
 - ※塩…小さじ1/3～
 - ※ごま油…大さじ
- (お好みで白ごま、黒こしょう、レモン汁…適量)

チャーハンに入れたり、
焼き肉などに◎



院長のひとこと

一気に気温が下がって秋を感じる間もなくいきなり冬！豊かな日本の四季が徐々に失われていくようで淋しいですね。夏場の疲労残存、大きな寒暖差の影響で自律神経の調節がうまくいかず、血圧調節なども難しい時期ですが、着衣や室温管理、食事の工夫で上手に乗り切っていきましょう。

またインフルエンザ、コロナウイルスは低温・乾燥環境で増殖しやすいので、基本的な感染予防対策を引き続き行い、体調万全で新しい年を迎えたいものです。

スタッフのひとこと

2023年もあっという間に残り半月になりましたね◎クリスマスにお正月とイベント続きでそわそわしますが、一番生活習慣が乱れる時期です。食べすぎたり、飲みすぎた時は散歩に出るなど少しでも身体を動かしましょう(^ ^)

私も年末年始は気持ちが緩み、食べすぎ、飲みすぎで胃の調子が悪くなるので、今年は腹八分を意識し、注意しようと思います。

人混みに出かけることも増えてくると思いますが、引き続き、インフルエンザ、コロナ感染にも気を付けていきましょう！

(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55号 2023年12月15日

<今月のトピックス>

- ・お餅に含まれる栄養素
- ・しっかりコントロール血圧
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・★ねぎ塩だれ★
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



お餅に含まれる栄養素

お餅には、三大栄養素である炭水化物が含まれています。しかし、ビタミンなどのその他の栄養素があまり含まれていないため、野菜などと組み合わせてバランスの良い食事を心がけましょう。

お餅はゆっくりと体内に吸収される為、食べ過ぎると胃もたれの原因になってしまう場合があります。胃もたれを防ぐには、大根おろしを絡めて食べる事がオススメです◎ 大根おろしに含まれているアミラーゼには、消化吸収を促す働きがあるためです。

お正月にぜひ試されてみてください(^ ^)♪



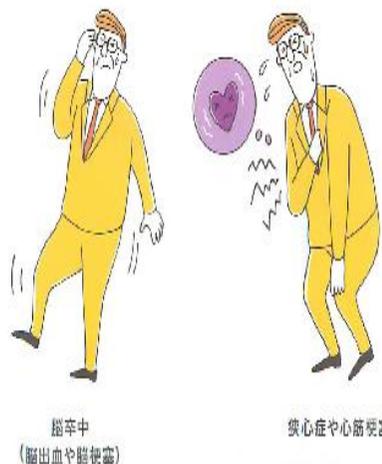
1月の休診日 日曜日、1日(月曜日)、2日(火曜日)、3日(水曜日)、8日(成人の日)

しっかりコントロール 血圧

Q 血圧が高いとなぜ悪いの？

→A 脳卒中や心臓病の発症につながります

血圧は心臓から送り出された血液が、血管の壁を押す圧力のことです。健康な血圧の血管の壁は弾力があってしなやかですが、血圧が高い状態が長く続くと、傷ついて厚く硬くなってしまいます。(動脈硬化) 動脈硬化は脳で脳卒中(脳出血や脳梗塞)を、心臓では狭心症や心筋梗塞を起こします。



Q 高血圧とは？

→A 収縮期血圧 140mmHg 以上、拡張期血圧 90mmHg 以上

Q 血圧を下げるには？

→A 生活習慣の改善と、薬による治療によって血圧を下げます

Step:1
生活習慣の改善

食事療法
(減塩と腹八分)

運動療法

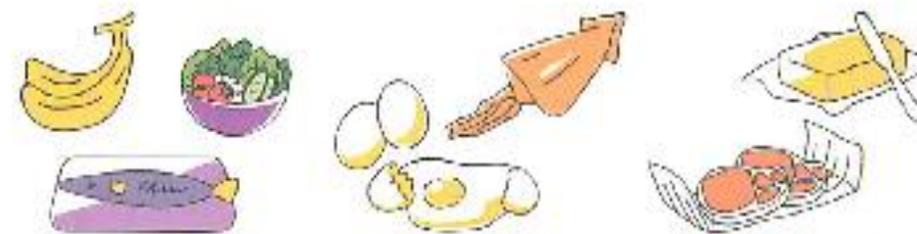
禁煙
など

Step:2
薬による治療

食事療法のポイント

減塩(1日6g未満)の他に野菜や果物を積極的に摂りましょう

食事の中に野菜や果物、青魚類を取り入れ、脂肪分(コレステロールや飽和脂肪酸)の多い食事を控えるようにしましょう。



積極的に取り入れる食品 コレステロールの多い食品 飽和脂肪酸の多い食品

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 好きな食べ物は何ですか？

A お刺身◎

Q 今の一番の楽しみは何ですか？

A ネットサーフィン、アベマTVを見る、株取引

Q 今までで一番強く記憶に残っていることは何ですか？

A 定年後、奥さんと一緒にマレーシアに13年移住したこと！湿度が高く、乾燥肌とは無縁だった(´´)



ご夫婦で海外移住とても素敵で憧れます◎

私もいつかは…

K.Hさん
74歳