

## □白菜とツナのサラダ□

### ◆作り方◆

①白菜を食べやすい大きさに切ってレンジ600Wで5分加熱します。

②塩を混ぜて15分ほど放置します。

③しっかり水分を絞り、ツナと★を混ぜて完成です(^o^)

### ◆材料(2人分)◆

○白菜・・・4分の1 ○塩・・・小さじ1 ○ツナ・・・1缶

★→ごま油・・・大さじ1、めんつゆ・・・大さじ1、鶏がらスープの素・・・大さじ1

※味付けが濃い場合は好みに調節をしましょう

白菜にはビタミンCが含まれていて  
抵抗力UPや美肌の効果あり(^.^)



## 院長のひとこと

マグネシウムの話がありましたので、少し補足いたします。

- ① 骨；骨は構造体であると同時にミネラルの貯蔵庫としての働きが重要です。主成分はカルシウム、リンとマグネシウムです。従ってカルシウム過剰摂取は骨粗しょう症の改善に繋がらないばかりか異所性カルシウム沈着を起こします（関節や血管壁）。
- ② エネルギー；体を動かすエネルギー物質ATPの賛成に必須であるため、不足により疲労しやすくなります。
- ③ 脳；不足すると神経伝達物質産生や血液脳関門という脳を守るバリア機能が低下しやすくなります。
- ④ がん予防；白血球の数を増加させることなく、機能を強化し免疫に非常に重要です。

あらゆる方法でマグネシウムを摂取・吸収するように努めることをお勧めします。

## スタッフのひとこと

例年より暖かい冬ですが皆様いかがお過ごしでしょうか？インフルエンザ・コロナ共にまだまだ流行中です。基本的な感染対策などして予防しましょう！(^.^)！

また、朝晩の気温差や、室内から屋外に出るときの寒暖差にも要注意です！

私の年度末までの短期目標は、身体を引き締める！！です。お正月の不摂生でなまった身体を元に戻し、さらにウエスト、二の腕を重点的にトレーニングしていければな・・・と思います。宣言したので頑張ろう(^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55号 2024年1月15日

## <今月のトピックス>

- ・夜は強い光を避けましょう
- ・マグネシウムって何？
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・□白菜とツナのサラダ□
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



## 夜は強い光を避けましょう

体内時計を整える光の浴び方のポイントは、日中に浴びる光と夜間に浴びる光の差をできるだけ大きくすることです。現代は日中屋内にいることが多く、太陽光ほど強い光を浴びるのが少ない一方、夜も照明がついていて明るい場所が多いため、昼と夜の差が小さくなっています。

網膜にある光を受容する細胞は、ブルーライトの影響を強く受けるのでパソコン・スマホは寝室に持ち込まず、寝る直前まで見るのは避けたいものです…。

質の良い眠りを！



2月の休診日 日曜日、8日(第2木曜日)、12日(振替休日)、23日(天皇誕生日)

# マグネシウムって何？

マグネシウムとは、体内で起こる 300 種類以上もの酵素反応やエネルギー産生をサポートするミネラルで、カルシウムとの関係性も深いため、骨や歯の形成に欠かせません。人間の体内に存在するマグネシウムは約 25g で、そのうち 50-60%は骨に分布しています。

## ▼マグネシウムの主な働き

### ①補酵素として機能する

→300 種類以上の酵素反応において補酵素として働くため、不足すると体内の酵素反応がスムーズに行われず、健康を損なう可能性があります。

### ②骨の弾性維持

→骨は、カルシウムだけでなく、マグネシウムやリンなどによって構成されています。骨の弾性や密度の維持にマグネシウムは関与しているので、不足すると骨粗鬆症にも繋がります。

### ③ホルモンバランスの維持

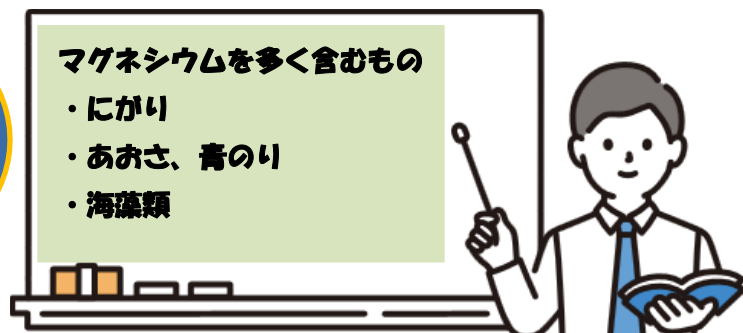
→ホルモンの分泌を促します。例えば、骨の代謝を制御する副甲状腺の濃度が適正であることは、骨量の減少を抑え、骨の健康維持に役立ちます。

一日摂取目安量：男性→340-370mg 女性→270-290mg

にがりはスーパーのお豆腐コーナーに売ってありますよ！

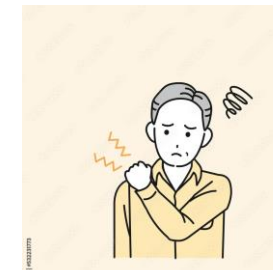
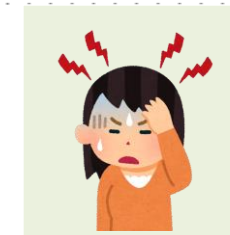
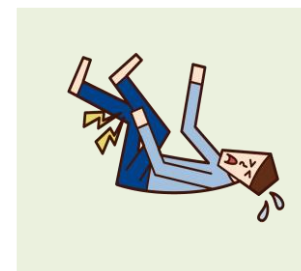
### マグネシウムを多く含むもの

- ・にがり
- ・あおさ、青のり
- ・海藻類



## ▼マグネシウムの意外な効果

- ・こむら返りを起こしにくい
- ・血圧をわずかに下げる
- ・糖代謝の改善
- ・片頭痛の改善
- ・肩こりの改善
- ・筋肉の修復



マグネシウムは私たちの身体にとって大切な栄養素だということが分かりました。不足しがちなので、積極的に摂取していきたいです(\*^\_^\*)注意点は摂取しすぎると軟便傾向になることです。適度な量を摂るようにしましょう！

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 生活習慣で気をつけていることはありますか？

A 食事に関して、歯が悪いのもあってよく噛んで食べるようにしています。  
1日の生活を通して 100m は歩くようにしています。

Q お好きな食べ物はありますか？

A 果物全般が好きです(\*^\_^\*)今の時期だと干し柿は自分で熱湯消毒し、干して作っていますね。保存食にもなるので良いです！

干し柿は豊富な食物繊維が多く便秘にも良いそうです★  
食べ過ぎには注意ですね。



I.K さん  
85 歳