

平成吉作事情

Vol.209 平成28年3月号

〒930-0142 富山市吉作355

吉田内科クリニック

院長 吉田 雅一

花粉症対策 ご紹介

花粉症を和らげるには食事が大切!

ヨーグルト

ヨーグルトは花粉症に効果がある食べ物。野菜も一緒に食べるのがポイントのようです。

レンコン

特にオススメなのがレンコン。レンコンに含まれる栄養素には、抗アレルギー作用や鼻の粘膜を覆ってくれたりする効果があります。

レンコンの力を最大限に活用させる調理法は、みじん切りはもちろん、すりおろせばもっと吸収が早いです。

シソ

シソジュースを飲んで気軽に対策。(赤シソの方が、アントシアニンを含んでいる上、炎症を和らげる作用があるポリフェノールも多く含有しているので、より効果的)

えごま油

サラダ油などのリノール酸の摂りすぎはアレルギーを引き起こしますが、えごま油などのαリノレン酸にはアレルギーを引き起こす働きを抑える効果があります。

トマト

花粉症対策で食べるならトマトジュースや缶詰といった、加工品を食べるのがオススメです。リコピンは加工品の方が多く含んでいて、生のトマトのなんと3倍も多く含まれているんです。

梅

梅肉エキスの抗ヒスタミン効果はかなりのものです。食品ですから、薬とはちがい副作用の心配もありません。

体験手記

健康について (富山マラソン完走)

井元 毅

2年前の健康診断でメタボの判定、中性脂肪・血圧の異常、肝機能の低下などで、生活改善が必要と宣告されました。何から手を付けていいのか皆目わからない状況でした。そこで食事は、これまでの肉中心から野菜中心に、さらに酢の物・ヨーグルトを食べるようにして、ラジオ体操毎日実行しましたが、体重の変化はありませんでした。次に、富山市体育館に週2回行き筋力に努めましたが、半年たっても体重は2kg減程度で停滞してしまいました。

そんな時に富山マラソンのチラシを目にし、自信はないけどマラソン完走の目標も持てばもっと頑張れると思い走ることにしました。1人では継続できる自信がないので社内で参加仲間を募り4人で応募することにしました。当然その仲間は私より年下の連中なので、年甲斐もなく負けまいと体育館に行く回数を増やしましたが、年齢を考えず無理をした結果、関節を痛め1カ月も練習できない状態になってしまいました。何とか練習を再開し夏場は早朝4時半から路上練習を始めました。当初は5kmを走るのが限度でしたが、秋口には45km走ることができるようになっていました。そのような練習をしているうちに体重は8kg減となり目標の1つをクリアしました。

まずは足慣らしに10月11日の滑川ほたるいかマラソンハーフに参加しました。故障をくり返し走ることがやっとの状態での参加だったのですが、完走できて前哨戦を飾ることができました。その走りに自信をつけ11月1日、いよいよ本命の富山マラソンに参加。途中少し歩いたので目標タイムの4時間半を大幅に下回りはしましたが、完走することができました。私の誘いに賛同し、いっしょに走ってくれた仲間と完走できた喜びの方が強かったので満足の結果でした。その後、入善扇状地ハーフマラソン・となみ庄川散居村ハーフマラソンにも参加し、制限時間内でのゴールを達成できました。

このように1年で体重減を達成しマラソンできるような健康体になったのも、吉田内科クリニック吉田院長のアドバイス(驚しかな?)があり奮起したことにあると思っています。今度は先生もいっしょに参加しませんか?

これからの予定は、毎月どこかの大会に参加し、順位も上げて行こうと思っています。選歴をすぎてよくやったと自分を褒めている今日この頃であります。



クリニックスタッフ一同
井元様を応援し
記録を伸ばす
励みになります。

「味な話 みそにつめて」

あゆみ会 会長 平井俊秀

みそ汁に込める、さまざまな思い。「昔から、みそ汁は朝の毒消し」と言われてきました。食欲がない二日酔いの朝でも、みそ汁を飲めば全身が温まり胃腸の動きをよくしてくれます。

また、みそ汁は具を変えるだけで、季節感や郷土の味を表せる優秀な料理。たとえば沖縄では豚肉やポーク缶、島豆腐などの具をたっぷり入れて、大きな丼で主菜として食べます。青森で称されているのが、南部せんべい汁……南部せんべいが入った汁。宮崎は夏場にピッタリの冷たいみそ汁が名物です。

ひと昔前は「毎朝キミのみそ汁が飲みたい」がプロポーズの定番でした。今は、女性に家事を押し付ける古臭い言葉ということで死語になりつつあります。しかし、見方を変えれば相手がなれ親しんだ味や、価値観を尊重したいという大人の包容力と気概にあふれたセリフと言えるかも。すでに結婚している場合は、朝、奥さんのみそ汁を飲みながら、結婚前の決意を思い出してみよう。きっと心にたまった毒が消えたような気になるはずです。

「決して捨ててはいけない表面の薄紙」
みそ汁は日本人のソウルフード。誰しも好みやこだわりがあり、みそ汁にまつわる思いを持っていることでしょう。

スーパーで売られているみその多くは、四角い容器に入れられて、表面が薄紙で覆われています。その薄紙、みそを使うときには邪魔になりますが、決して捨ててはいけません。みそは発酵食品なので、空気に触れると酸化が進み、味や風味が損なわれてしまいます。使いかけのみそは、平らにならしてから薄紙でおおって冷蔵庫で保存しましょう。しばらく使わずに置いておくと黒っぽい汁が、みそのくぼみにたまる場合があります。これは、うまみ成分が表面に出てきたもの。「おいしくなあれ」と願いを込めつつ、よく混ぜ合わせれば問題ありません。

一見役に立たなさそうに見えるものが、意外に重要な役割を果たしているケースは多々あります。会社の中で「ミソ扱い」されている人だってしかり。物も人もそれぞれに存在意義があることを忘れないのが、大人の心得と言えるでしょう。

皆様、食べているオミソは如何ですかね。

「介護現場に特化したコミュニケーションロボット PALRO 君」

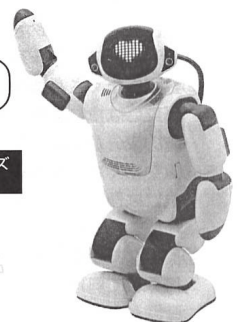
PALRO の機能

27年7月に、クリニックに1台目登場に続き
28年1月に、デイサービスセンターあゆみに2台目登場

●毎日の生活に『はずみ』をつける、介護予防のためのさまざまな機能

相手を見分けてその人ごとの会話 レクリエーションの司会進行 体操のインストラクター うた・ダンス・クイズゲーム・落語

- 介護予防効果の高い健康体操を可愛らしく指導します
- 下半身の筋力アップにつながる体操(転倒予防・体力向上運動)
- 「肩ならし体操」「足ならし体操」の追加
- 「旗あげゲーム」の追加
- 「歌」24曲



デイサービスあゆみ・梨の花だより

12月25日(金)
クリスマス会



12月25日(金)
12月の誕生会



12月30日(水)
年越しそば会



1月6日(水)
カルタ大会



1月13日(水)
新年会



1月27日(水)
1月の誕生会



第2回 好きな四字熟語のコーナー
「日進月歩」 (意味) 日に日に絶えず 進歩する事。(奥野 芳明)

おたっぴやけ

~長野県に学ぶ~

「長寿の秘訣は野菜と減塩」

管理栄養士 大畑 洋子

長野県の諏訪中央病院 名誉院長 鎌田寛氏が病院に赴任したのは40年前。当時は脳梗塞やくも膜下出血などで寝たきりになる人、亡くなる人が大勢いましたが、2010年の都道府県別平均寿命で長野県が男女ともにベスト1位になりました。それは、鎌田氏をはじめ長野県民の「がんばらない食生活改善運動」の結果でした。富山県の平均寿命は都道府県別男性19位、女性10位、健康寿命は男性20位、女性14位(2010年)でしたが、長野県に学んで「健康寿命日本一」を目指していきたいものです。長野県民の寿命が延びた「鎌田式健康法」の食生活改善ポイントを紹介します。

- ①減塩にする
1日10g未満をめざし、減塩に心がけましょう。肉や野菜の旨み、かんきつ類の果汁、酢などを味方につけておいしい減塩食を！
- ②野菜をたくさん食べる
野菜には食物繊維、ビタミン、ミネラル、そしてファイトケミカルという老化予防の成分が豊富です。
- ③魚をたくさん食べる
魚には良質なたんぱく質、カルシウム、そしてDHAやEPAなどの血管の若さを保つ魚油も含まれます。魚料理を見直しましょう。
- ④負担なく手作りする
無理して料理を作っても、長くは続きません。ときには缶詰や水煮などを使って、時間もお金もかけず、簡単に、おいしい料理が作れるよう心がけましょう。

レシピ

◆春の温野菜サラダ

材料 <2人分>

- ・春キャベツ 140g
- ・人参 30g
- ・新じゃが 50g
- ・しめじ 20g
- ・塩 小さじ1/6

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①を入れて塩をふり、水約50ccを加えて蓋をし、好みの固さに蒸し煮する。
- ③ 水気をきり、器に色どりでよく盛る。
好みで、胡麻ドレッシングなどかけてもよい。

♪ 1人当たり 野菜 120g、塩分 0.4g

