

おがさわら健康新聞

発行：おがさわらファミリー TEL：(0569) 30-8277
〒475-0836 半田市青山1-10-2 セントシ青山102

HP LINE Instagram YouTube



いつもありがとうございます、小笠原です。
あっという間に10月ですね。今年もあと3ヶ月！！

まだまだ気候変動が大きく体調を崩しやすい時期でもありますので気をつけていきましょう。
食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・秋はいろいろ楽しみがありますね。これからは、冬の寒さに向けて体にお肉をつけて行く時期にもなりますので食べ過ぎには注意したいです。
また、急に体を動かすとケガをする可能性もありますので少しずつ体を動かしていきましょうね。

僕も息子の幼稚園の運動会で親子競技がありますのでケガをしないようにしていきます。

10月もどうぞよろしくお願いいたします。

10月診療カレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
		1	☆2	3	4	○5
☆6	7	8	☆9	10	11	○12
☆13	☆14	15	○16	17	18	○19
☆20	21	22	☆23	24	25	○26
☆27	28	29	☆30	31		
○午前診療						
☆院休み						

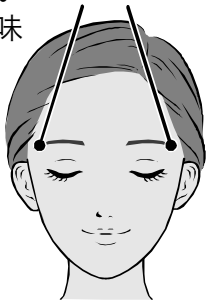


ツボを探してみよう

絲竹空 (しちくくう)

「絲」「竹」「空」、この3つの漢字の意味を合わせると『細い形の眉尻にあるツボ』という意味になります。
このツボの場所を現しています。

絲竹空



ツボの見つけ方

眉尻を指で押さえて上下に動かすと骨の小さなくぼみに触れることができますが、そこが「絲竹空」です。

治療の効果

眩しさから起こる目の充血や片頭痛によく効くツボです。このツボをマッサージや指圧したりすると、目の疲れや顔のむくみが取れてスッキリします。

意味を勘違いしやすい慣用句 「どおり」と「どうり」

- A：×「彼はかつて高校球児、どおりで野球が上手いわけだ」
- B：○「彼はかつて高校球児、どうりで野球が上手いわけだ」

【解説】

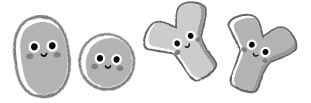
会話の中ではあまり気になりませんが、「どおり」と「どうり」は違う意味の言葉になるため、文字にするときは注意が必要です。「どおり」は漢字では「通り」になり、同じ状態・そのままであるという意味で、「今まで通り」「予想通り」などのように使われます。一方、「どうり」は漢字では「道理」になり、理由がわかって納得するという意味で、

「ここは標高が高い、どうり(道理)で涼しいと思った」などのように、主にそうなる理由とセットで使われます。



乳酸菌パワーで 健康生活を送ろう！

近年、日本人には“大腸ガン”が急増しています。また、胃ガンなどの原因になる“ピロリ菌”にも半数の人が感染しているとも言われています。そんな中、乳酸菌には“腸の免疫力を強くしてくれる効果”や“ピロリ菌を攻撃する効果がある”と言われ注目されています。そこで今回は、胃腸の強い味方「乳酸菌」のお話をさせていただきます。



【乳酸菌の種類】

人間の身体にとって身近で重要な3種類の乳酸菌をご紹介します。

「シロタ株」...生きたまま腸内に届く菌で、人間の身体にとって有益な菌を増やし、悪い菌を減らす働きをします。

「乳酸球菌」...牛乳や乳製品に多く見られるほか、漬物などの植物性発酵食品などにも含まれています。

「ビフィズス菌」...腸の働きを良くする整腸作用、病原菌をはじめとした有害な菌の増殖を抑える作用があり、代表的な善玉菌として知られています。

【乳酸菌は腸内でこのような働きをしてくれています】

・便通の改善 ・コレステロール値の低下 ・免疫力の向上 ・アレルギー抑制効果 ・美肌効果

【乳酸菌を含むおもな食品】

乳酸菌を多く含む代表的な食品の一つが「ヨーグルト」です。ヨーグルトに加えられている乳酸菌の種類としては「ビフィズス菌」「ガセリ菌」「ブルガリクス菌」「シロタ株」などが挙げられますので、いくつかの商品を試してみて自分の身体に合った乳酸菌を見つけてみましょう。



【乳酸菌を増やす作用がある主な食品】

腸内の乳酸菌を増やすには、乳酸菌を含む食品を摂取するほか、乳酸菌のエサとなる食品を摂取して増やす方法があります。乳酸菌のエサになるのは主に「オリゴ糖」と「食物繊維」なので、この2つを意識して取り入れるとよいでしょう。



＜オリゴ糖を含む主な食品＞

●大豆などの豆類 ●たまねぎ ●ねぎ ●にんにく ●ごぼう ●ブロッコリー
●アスパラガス ●カリフラワー ●アボカド ●バナナ など



＜食物繊維を含む主な食品＞

●穀類（玄米、胚芽米、麦めしなど） ●芋類（さつまいも、里芋、こんにゃく、しらたきなど） ●きのこ類（しいたけ、しめじ、えのきなど） ●豆類（大豆、小豆、納豆、インゲン豆、おからなど） ●海藻類（わかめ、ひじき、寒天、ところてんなど） ●野菜（ごぼう、ふき、青菜類、アスパラガス、キャベツなど） ●そば ●ライ麦パン

これから本格的に感染症が流行する季節がやってきます、乳酸菌パワーを利用して元気に乗り越えたいですね！

食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

ヨーグルトディップ添え 温野菜サラダ



作り方



- ①：かぼちゃはラップで包み、電子レンジで加熱したら一口大に切る。ブロッコリーは小房にしてゆでる。卵はゆで卵にして輪切りにする。
- ②：食パンは一口大に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ③：小さいボウルに (a) を入れて混ぜ合わせる。
- ④：器に①と②をのせて上に③をかける。ディップの材料を混ぜ合わせ別に添える。

材料（2人分）

・かぼちゃ.....300g
・卵.....M玉2個
・ブロッコリー.....30g
・ミニトマト.....20g
・食パン.....20g
(a) フォドレッシング.....大さじ1と1/2
(a) 粉チーズ・はちみつ...各小さじ1

＜ヨーグルトディップ＞

無糖ヨーグルト・マネズ...各大さじ2

栄養価（1人分）

●エネルギー.....390kcal
●カルシウム.....86.5mg
●ビタミンC.....28.0mg
●ビタミンE.....10.7mg

ワンポイント！

トマトとかぼちゃには、健康に欠かせないビタミンCとビタミンEが多く含まれています。また、卵もビタミンEが多い食材で、さらにカルシウムの吸収を高めるビタミンDも豊富に含まれています。

