



よつばだより

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～

PICKUP!!

★血糖値を上手にコントロールしよう!

ある程度の年齢になると誰にとっても血糖値のコントロールは大切です。血糖値の上昇は、糖尿病・たりやすさなどにつながるのので体によくありませんが、中でも特に体に悪影響なのが急激な血糖値の上昇。糖尿病や肥満などだけでなく、激しい血糖値の上下により細胞や血管にダメージを与え、更には老化促進物質(AGE)も分泌してしまうのだそうです。私達の身体に起こる様々な老化現象や更にはアルツハイマー型認知症の主な原因物質はこの「AGE」だと言われていて、このAGE生成を促進するのが体内の過剰な血糖なのです。では、なんとかして血糖値の急上昇を抑えたい。そこで第1ステップとして食べるものに注意しましょう。血糖値急上昇の原因になるのが白米・白砂糖・小麦粉などのいわゆる「白い食べ物」です。まずは可能な限りこうした食品を日頃の食生活から減らしていくことを心がけましょう。次に第2ステップは食べる順番。野菜や海藻など繊維質の多いものから食べ、次に肉や魚などのタンパク質、最後に炭水化物という順番で食べましょう。この順番で食べると最初に食べた食物繊維が、糖質の吸収を阻害してくれるので血糖値が急上昇しにくくなります。ゆるやかに上がった血糖値はゆるやかに下がるので、空腹を感じにくい点もオススメです。そして最後の第3ステップは食後の軽い運動。運動といってもウォーキング程度でそれも15分ほどで効果が得られますので簡単ですよね。ほんの少しの工夫と努力で老化促進物質であるAGEの生成も抑制し、若々しく健康的な生活を送れますから是非参考になさってください。



GREETING

普段皆さんはどんな保湿アイテムを使っていますか？今回は自宅で作れる「アロマ保湿クリーム」の作り方を紹介します。用意するものは①好みの植物油：5ml②好みのアロマオイル：4滴③シアバター：15ml(大さじ1)の3つだけ。これは209容器1個分を作る場合の分量なので容器サイズによって量は調整してください。ちなみに「好みの植物油」はホホバ油とかアーモンド油などがオススメです。シアバターとは、西アフリカから中央アフリカに生息するシアの木の実から取れる植物性油脂のこと。原産国では古くから火傷や筋肉痛の治療など万能薬として使われてきました。作り方も簡単で、まず植物油に精油(アロマオイル)を混ぜておきます。次にシアバターをなめらかになるまでよく練ったら、そこに①の植物油を加えて更によく混ぜるだけ。シアバターがどうしても固いときは軽く湯煎をすればいいでしょう。ただし温めすぎると品質が劣化するので注意してくださいね。



MONTHLY NEWS

☐ が休診日となります。

2 よつばはりきゅう院

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 休診日	8	9	10
11 休診日 産婦人科	12	13	14 休診日	15	16	17
18	19	20	21 休診日	22	23	24
25 休診日	26	27	28 休診日			

VOICE



★インフルエンザにご注意ください!!

インフルエンザは、インフルエンザに感染している人の咳やくしゃみ、会話の時に空気中に拡散されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することで感染します。感染の多くは、この「飛沫感染」によると考えられ、ドアノブなどの環境表面についてのウイルスへの接触により、鼻や口などの粘膜や傷口などを通して感染する「接触感染」も成立します。手洗い・消毒で感染をストップさせ、マスクでしっかりと予防をしましょう！ SARAYA:HPより

★お知らせ!!

2/12(月) 建国記念日の振替休日は休まず診療致します!

～お間違えの無いように宜しくお願い致します。～

RECIPE

★牡蠣とほうれん草のガーリックソテー



- 1.ほうれん草(1束)はさっとゆがいて4~5cm程度に切る
- 2.牡蠣(加熱用1パック)は流水で優しく洗い、キッチンペーパーで水気をしっかり切って片栗粉をまぶしておく
- 3.フライパンにオリーブオイル(大1/2)、バター(大1)、つぶしたニンニク(1片)を入れ弱火で香りを出したら「2」の牡蠣を入れ中火でソテーする
- 4.牡蠣に焼き色がついたら一旦とりだし、そのままのフライパンで「1」のほうれん草を軽く炒め、お皿にほうれん草と牡蠣を盛って出来上がり

INFO

★チョコレート

チョコレートは一見たりやすい食べ物ですが、成分をきちんと選べばたりにくいだけでなく健康効果も期待できる食べ物です。まずチョコレートが太ると言われる原因は、一般的なチョコにはカカオの含有量が少なく油脂と糖質(砂糖)が多いからです。是非普段から『高カカオチョコレート』(カカオ含有量70%以上)を食べるようにしてみてください。カカオには抗酸化物質である「カカオポリフェノール」の他にミネラルや食物繊維が豊富に含まれています。期待できる主な効果は①動脈硬化予防②血圧の低下③がん予防④アレルギー抑制⑤便秘解消などたくさんあり、いかにカカオが体によいか分かりますよね。最近では更に認知症予防にも効果があると言われるようになりました。ちなみに、高カカオチョコレートの理想的な摂取量は1日25g。それを、食前20分前くらいに食べると血糖値をゆるやかに上げてくれるので「ドカ食いも防いでくれますからオススメですよ。



AFTER WORD

2月のイベントといえばバレンタインデーと節分ですね。みなさんは今年「恵方巻」って食べましたか?なんか気付いたら「恵方巻」という言葉と「丸ごと1本の太巻きを無言で食べる」という行為を違和感なく受け入れています。恵方巻が全国区になったのは寿司業界や小売業者が販促して必死に売り込んだのが功を奏したかららしいですね。定着したのもほんの20~30年前のこと。正直、歴史がある風習でもなんでもないと驚きますが、20年程度で新たな習慣が全国区に定着するのにも驚きます。でもあれ、太巻きを1本食べなきゃいけないから巻き寿司が嫌いな人には少々厳しいですよ。とにかく恵方は向いて食べるようにするので「恵方ロールケーキ」とか「恵方サンドイッチ」とかじゃダメなんだろうかと...

発行



よつばはりきゅう院

0748-26-4723 (ご予約優先制)

〒523-0892 近江八幡市出町413-18

診療日 平日・土曜日

9:00~21:00

第1・3日曜日

9:00~17:00