

今日も生きてる！あなたにハッピーを。

幸せのツボミをみつけるレター

このレターは毎月小さな幸せのツボミをみつけてもらえればとの想いで発行しています

発行元 訪問看護ステーション Reaf くまもと
(熊本市中央区子飼本町1-25 シンフォニーハイツ1F)

電話 096-345-9505

FAX 096-285-9573

訪問看護ステーション Reaf くまもと

公式 HP はこちら→



お月様の模様は何に見える？



秋の夜長。。。お月様を眺めながらぼ〜とするのも素敵な時間ですね♪
ところで日本では、お月様の模様はうさぎさんが餅つきをしているように見えると言われることが多いですが、他の国や地域ではさまざまな違った見え方をしているということをご存知でしたでしょうか？(お隣の韓国では日本と同じように餅をつかうさぎさんに見えているようです！)
そこで今回は、こちらをクイズ形式にしてみました！国ごとにどう見えているか以下選択肢からそれぞれ組み合わせを想像してみてください！全問正解できたら良いことあるかも！(^_^)

- ① 中国
- ② アラビア
- ③ 南アメリカ
- ④ インド
- ⑤ 南欧

a ライオン



b ワニ



c ヒキガエル



d ロバ



e カニ



こちらのクイズの答えは裏面の一番下を見てみてください！

健康長寿を目指すための 生活のキーポイント



今回のテーマ「脳に良い油」

油は体に悪いというイメージはありませんか？ 油にもさまざまな種類があり、血液をサラサラにしたり免疫力をアップさせる効果を持つものもあります。そこで今回は、脳に良い油についてご紹介します。

◆不飽和脂肪酸がおすすめ

油には脂肪酸という成分が含まれており、動物性に多い「飽和脂肪酸」を摂りすぎると動脈硬化の原因に。魚や植物に多い「不飽和脂肪酸」は、悪玉コレステロールを減らしたり血液をサラサラにする効果があります。

<おすすめの油と摂り方>

- 揚げ物：オリーブオイル・なたね油・米油がおすすめ
- サラダ：えごま油・アマニ油・チアシードオイルをドレッシングとして使うのがおすすめ
- 炒め物：米油には高い抗酸化作用が期待できます。



意味を勘違いしやすい慣用句



「浮足立つ」と「浮き立つ」



- A：×「合格の知らせを聞いて、浮足立つ」
- B：○「合格の知らせを聞いて、浮き立つ」

【解説】

Aの「浮足立つ」は、ウキウキとして楽しくしているイメージを抱くかもしれませんが、しかし、本来の意味は恐怖心や不安感から逃げ腰になるというネガティブなものになります。これは「つま先立ち」の様子を指す「浮足」が語源で、不安で落ち着かない様子を表します。楽しくソワソワする時には、Bの「浮き立つ」を使います。



口臭の原因にもなる 「舌苔」のお話

「私の口臭、におってないかな…」と、ふと思うことはありませんか？ 口臭を気にしてしまう方は少なくないと思います。そこで今回は、口臭の原因と舌苔のケア方法についてご紹介します！



【口臭の主な原因は？】

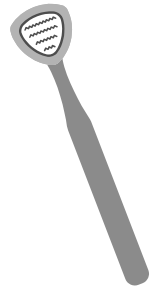
口臭は、粘膜のカス・唾液・食べ物のカスなどに含まれるたんぱく質が、口内の細菌によって分解された際に出るガスです。口臭が発生する主な原因は、以下の通りです。

- ①むし歯や歯周病など歯の病気によるもの
- ②寝起きなど唾液が減少しているとき
- ③緊張していたり、ストレスを感じたりしているとき
- ④ニンニクなどのニオイの強い食べ物を食べたとき
- ⑤女性は生理中・妊娠中・出産時の体調変化や、ホルモンバランスの乱れ
- ⑥肝臓・腎臓の病気、糖尿病などの生活習慣病



【口臭ケアに舌みがきを取り入れよう】

口臭予防のために歯みがきをする人は多いですが、実は歯みがきだけではニオイの根本的な解消にはならないそうです。口臭は舌にこびりついた舌苔も原因のひとつ。舌苔は舌の表面についた汚れで、白っぽい見た目をしており口臭の原因菌やたんぱく質を多く含んでいます。ですから歯みがきだけでなく、舌みがきも毎日の習慣に取り入れてみましょう。ただし舌は刺激に弱く、強い力でガシガシすると傷ついて炎症を起こすこともあるので、専用の舌みがきグッズ(舌ブラシ)でやさしくみがいてくださいね。



▲舌ブラシ
(タンスクレーパー)

口臭は適切なケアをして、根本的な原因から解消していきましょう。大きな病気が隠れていることもあるので、セルフケアで解決しない場合は医療機関を受診しましょう。



食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

チーズのせコーン おからバーグ



材料 (2人分)

- ・おから……………100g
- ・コーン水煮缶……………40g
- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ・粉チーズ……………大さじ1と1/3
- ・塩……………小さじ1/4
- ・こしょう……………少々
- ・青いそ……………4枚
- ・とろけるスライスチーズ……………2枚
- ・オリーブ油……………大さじ3

栄養価 (1人分)

- ①エネルギー……………405kcal
- ②カルシウム……………216.6mg

作り方



- ①：ボウルにおから・コーン水煮缶・マヨネーズ・塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ②：フライパンにオリーブ油をひいて火にかけ、4等分にして小判型に形成した①を並べて、両面がきつね色になるまで焼く。
- ③：②に千切りした青いそ、とろけるチーズをのせる。ふたをして火を止め、2分ほど余熱を加える。

ワンポイント！

おからととうもろこしは食物繊維が豊富な上、歯ぐきの血行を良くするビタミンEが多く含まれています。トッピングには、骨や歯の形成を助けるカルシウムがたっぷり入ったチーズをプラスしました。

