

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シター

このシ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 シンフォニーハイイツ1F)

電話 096-345-9505

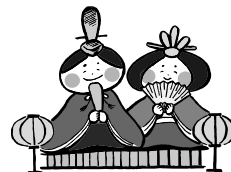
訪問看護ステーション Reaf くまもと

FAX 096-285-9573

公式 HP はこちら→



花粉症対策のポイントは腸内環境にあった？！



「はっしょんっ!!!」

この時期になると花粉症に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？

特に今年は花粉の飛散量が多らしく、対策が必要です！

「花粉症」は体内に入った花粉に対する免疫反応によって引き起こされます。

そのため、体内の免疫システムを整えることで、花粉症の症状を抑えることができます！

特に「腸」には免疫システムの《60%》が存在すると言われており、腸内環境を整える「ヨーグルト」などの「乳酸菌」を摂取することが効果的です！

また、腸内環境を整えるためには、「わかめ」や「芋類」などに多く含まれる食物繊維を摂取することも大切です！

特に「レンコン」には、たくさんの食物繊維の他にも、アレルギー抑制の効果がある「ポリフェノール」も豊富に含まれており、【喉の痛み】や、【鼻水】を抑える効果もあると言われています。

これからさらに花粉の飛散量が増えてきますので、正しい生活習慣と、腸内環境を意識した食事ですっきりと花粉症対策を行っていきましょう♪



たべもの与健康のおはなし



今回の食材「春キャベツ」

キャベツに豊富なビタミンUには、胃腸粘膜の新陳代謝を活発にし、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の回復を助ける働きがあります。また、ビタミンCも多く含まれており、風邪予防や肌荒れにも効果的です。最近はがん予防にも効果があるのではないかと研究もされています。

◆おいしい春キャベツの選び方

- ・葉の巻きがゆるやかで、みずみずしいもの
- ・芯の切り口が劣化(割れるなど)していないもの
- ・外葉につやがあり、黄ばみがないもの

◆春キャベツの調理のポイント

春キャベツに含まれているビタミンUやビタミンCは熱に弱いので、サラダで食べるのがオススメ！栄養素もまるごと吸収できます。また、キャベツの芯にも栄養がつまっているので、調理の際は芯まで使いましょう。

意味を勘違いしやすい慣用句

「愛想が良い」と「愛想を振りまく」

△△△△△△△△△△△△△△△△△△△△

A:×「あの女性はいつも愛想を振りまく」

B:○「あの女性はいつも愛想が良い」

【解説】

「愛想」とは人に接する際の態度のことですが、人当たりの良い感じを素す場合は、Bの「愛想が良い」を使います。勘違いしやすい言葉にAの「愛想を振りまく」がありますが、「振りまく」ものは愛想ではなく「愛嬌」になります。にこやかで可愛らしい、ひょうきんで憎めないといった表情やしぐさは「愛嬌を振りまく」と使いましょう。



DHAとEPAを含む青魚を効率的に摂る方法

いわし、サバ、サンマなど背の青い「青魚」に含まれる「DHA」「EPA」には、さまざまな健康効果があるといわれています。例えば、コレステロールや中性脂肪を減らす効果、動脈硬化の予防や改善、心臓病や脳卒中の予防、不眠の改善、ストレス解消など、驚くほど多くの効果があげられています。

食生活の欧米化が進んでいるため、昔ながらの“朝食にお魚”がなっていないようなご家庭は現代では珍しくなっています。また、最近はDHAやEPAなどの栄養素をサプリメントから摂り、あとは肉中心の食生活という人も増えているそうです。しかし、これら栄養素はサプリメントで摂るのではなく、食生活を改善した方が間違いなく健康的でしょう。

【1日の必要摂取量は？ 効率的に摂るには？】

DHAとEPAの1日の必要摂取量は、魚から簡単に摂ることができます。例えば、「マグロのトロなら刺身で4〜5切れ」「ブリなら刺身で6〜7切れ」「サンマなら半尾」「イワシなら2〜3尾」程度です。また、手軽に摂れる加工食品として魚の缶詰もおすすめです。サバ味噌煮、サンマ蒲焼、イワシ味付けなどの缶詰はDHAとEPAが多く含まれています。

【DHA・EPAが豊富な魚ベスト10】

◆DHAが豊富な魚ベスト10<100g中に含まれる量(mg)>

- 【1位】マグロ 【2位】養殖マダイ 【3位】ブリ
 【4位】サバ 【5位】養殖ハマチ 【6位】ハモ 【7位】サンマ 【8位】ウナギ 【9位】タカハ 【10位】サワラ

◆EPAが豊富な魚ベスト10<100g中に含まれる量(mg)>

- 【1位】養殖ハマチ 【2位】イワシ 【3位】マグロ(トロ)
 【4位】サバ 【5位】養殖マダイ 【6位】ニシン 【7位】ブリ 【8位】サンマ 【9位】ウナギ 【10位】タカハ

※文部科学省「日本食品脂溶性成分表」より

【効果的な調理方法は？】

DHAやEPAを効果的に摂取するには、調理方法も重要な要素です。魚の最もムダのない食べ方はお刺身などの生食です。魚は加熱するとDHAやEPAが油として流れ出てしまうため、加熱調理する場合は「ホイル焼き」や「煮魚」がオススメの調理法です。

食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

もずくとだいこんの 酢の物

材料（4人分）

- ・だいこん……………120g
- ・黒酢……………大さじ1
- ・味付けもずく…70g×2パック
- ・ゆず皮……………適量

作り方

- ①：だいこんは皮付きのまません切りにして、黒酢をまわしかけておく。ゆず皮はせん切りにする。
- ②：大根と味付けもずくを和える。
- ③：器に盛り、ゆず皮を上には添える。

栄養価（1人分）

- ①エネルギー……………38kcal
- ②ヨウ素……………108μg

ワンポイント！

揚げ物の副菜にオススメ。もずくと大根の組み合わせは、栄養バランスが良いとされていて、免疫力の向上や消化器官の健康維持などの効果が期待できます。

