

今日も生きてる!あなたにハッピーを

幸せのツボミを見つけるレター

このレターは毎月小さな幸せのツボミを見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→



新茶で元気!

「夏も近づくとハ十八夜〜」、みなさんご存知のこの歌かと思いますが、このハ十八夜は立春から数えて88日目のことであり、5月上旬のことだと知っていましたか?

この頃に新芽を摘んで作られたお茶は【新茶】と呼ばれます。新茶は甘みとうま味が強く苦みが少ない、新緑を思わせる様な爽やかな香りが特徴ですが、以下のような嬉しい健康効果もあります♪

- ☆生活習慣病予防・・・カテキンが糖の吸収を抑えてくれます
- ☆リラックス効果・・・GABAという成分が働き興奮を和らげます
- ☆疲労回復効果・・・ビタミンB群が多く含まれ、老廃物の代謝に働きかけます
- ☆ダイエット効果・・・ノンカロリー+カフェインが脂肪燃焼作用や脂肪を分解する酵素の働きを助けます
- ☆デトックス効果・・・利尿作用があり、むくみに有効です

五月病に負けず、新茶を飲んで健康な1年を過ごしましょう!!

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：香りが脳を活性化させる!?

嗅覚は20歳を境に衰えはじめるそうですが、実は嗅覚と認知症は密接な関係があることがわかってきています。

◆嗅覚を鈍くするアルツハイマー型認知症:

アルツハイマーは、脳の海馬が委縮することで日常的な動作が困難になる認知症です。ところが近年の研究によると、海馬よりも先に、鼻の奥にある嗅神経の細胞がダメージを受けて嗅覚が鈍くなるため、それがアルツハイマーの初期症状である可能性がわかってきています。

◆嗅覚を鍛えることが認知症予防に:

嗅覚への刺激が脳を活性化させることが分かっていますが、嗅覚を鍛えるには、毎日の食事で匂いを意識したり、花の香りを嗅いだり、アロマを楽しんだり、日常のちょっとした心がけで鍛えることができます。

意味を勘違いしやすい慣用句
「檄を飛ばす」と「激励する」



A:×「監督が大声で檄を飛ばした」

B:○「監督が大声で激励した」

【解説】

檄を飛ばすという言い回しは、激しい口調で相手を奮起させたり、励ましたりするときによく使われます。しかし、本来の意味は「自分の主張を人々に知らせて同意を求めること」になります。また、漢字も「檄」であり、激励と同じ「激」ではありません。「檄を飛ばす」と「激励する」を同じ意味だと思っている人も多いようですが、人を刺激して活気づけるという意味であれば「激励」の方を使いましょう。



ストレスが原因かも…
過敏性腸症候群

通勤中にお腹が痛くなったり、便秘気味でお腹がスッキリしないなどの症状に悩まされていませんか？
こういった便通異常を繰り返す原因のひとつに過敏性腸症候群があります。

この病気はストレスと大きく関係していて、10人に1人が抱える現代病でもあります。



【過敏性腸症候群とは？】

「大切な会議やテストの前になると緊張してお腹が痛くなる…」という方もいらっしゃると思いますが、これが日常的に繰り返されるため生活にも大きな影響が出てしまいます。症状には「下痢型」「便秘型」「混合型」の3タイプがあり、男性は下痢型、女性は便秘型が多いといわれています。主な原因は、不安や緊張などのストレスで、強いストレスを抱えると自律神経が乱れ、腸が反応して症状として現われてしまいます。



【過敏性腸症候群になりやすい人はどんな人？】

以下の項目にチェックが多くつく人ほど、なりやすい傾向にあります。

- | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 真面目で責任感が強い性格 | <input type="checkbox"/> 競争心・上昇志向が強い | <input type="checkbox"/> 子どもの頃から胃腸が弱い |
| <input type="checkbox"/> 神経質で緊張しやすい性格 | <input type="checkbox"/> 仕事はデスクワーク中心 | <input type="checkbox"/> ハードワークで長時間勤務 |
| <input type="checkbox"/> 人の目を気にしがち | <input type="checkbox"/> 睡眠不足が続いている | <input type="checkbox"/> 食事のバランスが悪い |
| <input type="checkbox"/> 最近生活に変化があった | <input type="checkbox"/> 生活のリズムが不規則 | |



【過敏性腸症候群の治療法は？】

過敏性腸症候群と同じ症状が現れる病気に「大腸がん」や「潰瘍性大腸炎」などがありますので、気になる症状がある場合は、まずは病院でしっかり検査を受けましょう。

この病気の治療は薬の服用です。下痢型・便秘型・混合型の各タイプにあった薬を使い分けるほか、症状によって心のストレスを軽くするお薬が処方される場合もあります。



腸や便通の異常を感じていても我慢していませんか？ もしかしら大きな病気が隠れている可能性もあるので、不安なところがあれば一度医療機関で調べてもらいましょう。

食卓にもう一品！
簡単健康レシピ

キャベツとタケノコの
バター醤油炒め



材料（3人分）

- ・キャベツ……………270g
- ・筍水煮……………180g
- ・豚肩肉……………100g
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・顆粒中華だしの素…小さじ1/4
- ・塩……………小さじ1/6
- ・こしょう……………少々
- ・醤油……………小さじ1
- ・有塩バター……………10g

栄養価（1人分）

- ① エネルギー……………170kcal
- ② たんぱく質……………9.2g
- ③ カルシウム……………53mg
- ④ 食物繊維……………3.0g

作り方



- ①；キャベツは大きめの一口大に切り、水洗いする。タケノコは軽く水洗いして、一口大の大きさに切る。豚肉も一口大に切る。
- ②；フライパンを中火に熱し、サラダ油を入れて豚肉を炒める。
- ③；豚肉に火が通ったら、①を加えて、ふたをして2分ほど蒸す。
- ④；ふたをあげ、顆粒中華だしの素・塩・こしょうを加えて軽く混ぜ、さらにふたをして1分ほど蒸す。
- ⑤；ふたを開け、醤油を鍋肌から入れ、有塩バターを落として全体になじませたら出来上がりです！ 水気が残っている場合は強火にして、水気を飛ばしましょう。

ワンポイント！

キャベツはカルシウムやビタミンKを多く含んでいますし、タケノコは食物繊維が豊富です。バター醤油が食欲をそそるポリウムのある一品です。

