



「ファミリー新聞」は、ファミリー整骨院が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースターです。

健康ワンポイント

できれば避けたい、夜遅い時間の食事

秋の夜長をのんびり過ごしたいと思いつつも、毎日遅くまで仕事に追われているという方は多いかと思えます。晩ご飯が深夜になってしまうという方もいるでしょう。ただ、遅い時間の食事は体にとってあまり良くありません。

食後、食べた物が消化されないうちに床に就くと、眠っている間も胃が活動するため睡眠に支障をきたします。同時に、睡眠中は血流が抑えられるため、胃の動きが鈍くなります。そのため、食べた物が十分に消化されません。これが原因で胃に悪影響が出ることはもちろん、胃酸が逆流して逆流性食道炎になる恐れもあります。

胃で十分消化されなかった物が腸へ送られると、栄養をうまく吸収できないだけでなく、腸に大きな負担を与えます。さらに、空腹時に小腸で分泌されるモチリンというホルモンが分泌されません。このホルモンは腸のぜん動運動を促し、腸内を掃除する

役割を持っていますが、これが働かなくなることで便秘などの症状に繋がります。

食事を摂ってすぐに寝てしまうとエネルギーの消費が減るため、脂肪が体内に蓄積されやすくなります。また、昼食から夕食までの時間が長く空くと、脳が栄養不足と認識し、脂肪を体内に貯め込もうとしてしまいます。これが原因で、肥満にも繋がっていくのです。

夕食は、できるだけ遅い時間に摂らないようにするのが理想です。できれば睡眠 2、3 時間前までに済

ませたいところです。どうしても遅くなる場合は、消化の良い物を選ぶ、量を少なめにするといいことを心がけるようにしましょう。



カラダにうれしい

旬レシピ

大根のべっこう煮

べっこうとは、ウミガメの一種タイマイの甲羅を加工したものです。そんなべっこうのような美しい黄褐色に大根を仕上げます。甘辛い味がしっかり染みて、ご飯のおかずにとぴったりです。

♡ 材料 (4人分)

大根 1/2本 だし汁 3カップ みりん 大さじ2 砂糖 大さじ1
酒 大さじ1 しょうゆ 大さじ2 ※お好みで豚肉や鶏肉を入れてもOK

♡ つくり方

1. 大根は皮をむいて 1.5~2cm の厚さに切ります。
2. 鍋に水(または米の研ぎ汁)を入れて大根を竹串がすっと通るまで下ゆでします。
3. 別の鍋に大根を移し、だし汁、みりん、砂糖、酒を入れ、煮だしたら弱火にして 10 分ほど煮ます。
4. しょうゆを加えて 20 分ほど煮て火を止め、味が染みるまでしばらくおきます。

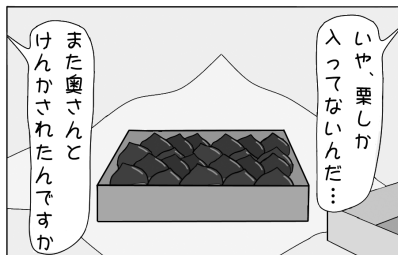
ダイコン

ダイコンは 1 年中市場に出回っていますが、冬場のものは特に甘みが強くみずみずしいのが特徴です。栄養面では、ビタミン C や消化酵素のアミラーゼが多いことのほか、皮にビタミン P が含まれていることが特徴的。葉の部分にも栄養がたくさん含まれていますので、捨てずに食べましょう。



● ビタミン P

ビタミン P はヘスペリジンと呼ばれる成分を指し、ダイコンのほか柑橘類にも多く含まれています。毛細血管を強化する働きがあるとともに、血中コレステロール値の改善や発ガンを抑制する作用があるといわれています。



CALENDAR

11月

November

1(火)	犬の日 紅茶の日 全国すしの日	16(水)	いい色の日 国際寛容デー
2(水)	レントゲン週間(～8日)	17(木)	ボジョレー・ヌーボー解禁
3(木)	文化の日 いいお産の日	18(金)	土木の日 もりとふるさとの日
4(金)	ユネスコ憲章記念日	19(土)	世界トイレの日
5(土)	津波防災の日 縁結びの日	20(日)	ホテルの日 ピザの日 毛皮の日
6(日)	お見合い記念日 全日本大学駅伝	21(月)	世界テレビデー フライドチキンの日
7(月)	立冬 鍋の日 知恵の日	22(火)	いい夫婦の日※ 回転寿司記念日
8(火)	いい歯の日 レントゲンの日	23(水)	勤労感謝の日 牡蠣の日
9(水)	119番の日 換気の日	24(木)	鯉節の日 オペラ記念日
10(木)	トイレの日 断酒宣言の日	25(金)	OLの日 ハイビジョンの日
11(金)	介護の日 麺の日 もやしの日	26(土)	いい風呂の日 松葉ガニの日
12(土)	皮膚の日 洋服記念日	27(日)	大相撲九州場所千秋楽
13(日)	いいひざの日 大相撲九州場所初日	28(月)	太平洋記念日
14(月)	世界糖尿病デー※ いい石の日	29(火)	いい肉の日 いい服の日
15(火)	七五三 昆布の日	30(水)	シルバーラブの日 カメラの日

★ 世界糖尿病デー (11月14日)

2006年12月20日の国連総会で「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」が採択され、同時に11月14日が「世界糖尿病デー」とされました。日付は、インスリンの発見者であるバンティング博士の誕生日に由来。この日、世界各地で啓発活動が行われます。

★ いい夫婦の日 (11月22日)

1985年、政府の経済対策会議で、11月を「ゆとりの創造月間」とすることが提唱され、その一環でこの日が定められました。日付は11「いい」22「ふうふ」の語呂合わせに由来。夫婦がより素敵な関係を築けるよう、各地でさまざまな催しが行われます。

メディカルインデックス

捻挫 《ねんざ》

捻挫は、文字通り関節を捻じめる(ねじる)ことによる生じた損傷を指します。関節に許容範囲を超える力が加わったとき、それを包む靭帯や軟骨が損傷し、痛みや腫れといった症状が引き起こされます。特に多く見られる場所は足首です。応急処置としては、患部を冷やし安静にすることが第一。患部を動かさないよう固定することも大切です。靭帯の断裂や骨折の可能性もあるので、安易な判断は禁物。運動前にストレッチをしたり、足首を捻挫しやすい人は足首を固定したりするなど、予防を心がけることも重要です。スポーツの秋ではありますが、張り切りすぎて捻挫をしないよう注意しましょう。

今年10月、日本人研究者が3年連続でノーベル賞を受賞することが決まりました。一方、イグ・ノーベル賞でも日本人の10年連続での受賞が決まっています。イグ・ノーベル賞とは、ノーベル賞のパロディで、大々を笑わせ、そして考えさせてくれる研究」に対して与えられる賞のこと。今年には2名の日本人がその「知覚賞」に輝きました。頭を下げて股の間からものを見ると実際によりも小さく見える 股

季節のたより 視点を変えてみる

「のぞき効果」という研究が評価されたのです。ノーベル賞、イグ・ノーベル賞、いずれにおいても視点や発想の転換が成果に繋がる大きなポイントになっています。これは、私たちの日常生活にも当てはまるのではないのでしょうか。何かの問題に突き当たってしまったとき、ちょっと視点を変えてみる。ほんの少し見方を変えるだけで、目の前に思わぬ景色が見えてくるかもしれませんよ。

お知らせ ※3日(木)、23日(水)は祝日のため午前みの診療となります。早いもので、後二カ月で本年も終わりですね!「終わりをければ全てよし」良い年の締めくくりをしましょう!

当院からのご連絡

★ご紹介について

いつもご紹介ありがとうございます。ご紹介の際は本棚の上に設置してある紹介者・紹介患者様特典付の「紹介カード」を是非ご利用下さい。

★交通事故でお困りの際は

当院は、患者満足推進協会の交通事故対応治療の認定院となっています。ご家族・友人・知人の方でお困りの方が見えましたら是非ご連絡下さい。

★本棚の本について 健康知識を養う健康本貸出中! 受付スタッフにお伝え下さい。