

# あき乃だより



第 29 号

平成 26 年 12 月発行

みなさま、こんにちは。

早いもので今年もあと 1 カ月を残すばかりとなりました。いかがお過ごしでしょうか？

冬の低温と乾燥はウイルスが好む環境にありますので免疫力を高める食材をバランスよく取り入れて外敵から体を守っていきましょう。

そこで今月は免疫カアップが期待できる食材をご紹介しますと思います。

<診療時間と担当医のご案内>

休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

受付時間は診療時間の 15 分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山	奥山 七海	七海 谷※	奥山 七海	奥山 岩川	谷
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

※第 1 木曜日は谷が担当致します。第 2・3・4・5 木曜日は七海が担当致します。

※年末年始のお休みは、12/29~1/3 までとなります。1/4 から通常診療いたします。

※1/5（月）の担当医は谷、1/6（火）の担当医は水野、1/7（水）は七海 1 診となります。

当院でも国立市・国分寺市の方の特定健診を行っております。

国立市の 10 月・11 月・12 月生まれの対象の方は、12 月 28 日まで受診可能です。

国分寺市の 65 歳以上の 8 月・9 月・10 月・11 月生まれの対象の方は、12 月 26 日まで受診可能です。予約制になっております。

65 歳以上の市の助成インフルエンザの予約受け付けています。お早目にどうぞ。

国立駅前あき乃クリニック TEL : 042-580-1255

診療科目 内科・糖尿病内科ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>



意外と知らない  
豆知識

## ～かぜをひきやすいのは免疫力が低下したとき～

ウイルスや細菌の侵入は鼻やのどの粘膜が食い止めようとします。

しかし、疲れやストレス、生活習慣の乱れなどから免疫力が低下すると侵入を食い止められず、風邪の症状がでてしまうのです。

年末となると忙しくて生活習慣を調えるのもなかなか難しいという方もいらっしゃるかと思いますが、そういう方は免疫力を強化する食事を心がけてみて下さい。そして 20 分でも 30 分でも早く布団に入って睡眠を少しでも多くとるようにしましょう。

## ～免疫力アップが期待できる食材～

みなさんの食生活は大丈夫ですか？動物性脂肪のとりすぎや野菜不足という食生活が免疫力を低下させるといわれています。

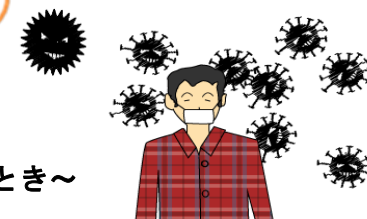
ではどんな食材が良いのでしょうか？

鼻やのどの粘膜、栄養をとり込む消化器官の粘膜、これらの粘膜を鍛えてくれるのが、納豆や海藻などの「ネバネバ食材」です。（ムチンやフコイダンが代表的な成分です。）

また、ビタミン、ミネラルなどをバランスよく含んだ「緑黄色野菜」はβカロテン、ビタミン B1、B2、ビタミン C、カルシウム、カリウム、食物センイを多く摂ることができます。

さらに、胃腸の働きを活発にする酢や梅干し、レモンなどの「酸味」は唾液の分泌を促し、胃腸の働きを活発にします。

そして、体を温めるとがらしやしょうが等の「辛み」食材やカレー粉などのスパイスも免疫力を強化するといわれています。



### <ネバネバ食材>

オクラ、長芋、納豆、わかめ、もずく



### <緑黄色野菜>

かぼちゃ、ニラ、青じそ、にんじん、ピーマン、ほうれん草



### <酸味>

酢、うめぼし、レモン

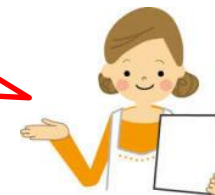


### <辛味>

とうがらし、カレー粉、こしょう、しょうが

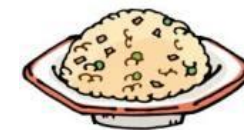


風邪防止に最適なおすすめメニュー  
にら豚ご飯 498 kcal 塩分 2.5g



#### ◆材料/2人分

豚もも薄切り肉……………150g  
しょうゆ……………大さじ1  
ごま油……………小さじ1  
片栗粉……………小さじ1  
オリーブ油……………大さじ1  
にんにく（粗みじん切り）1かけ  
赤唐辛子（輪切り）……少量（好みで）  
ご飯（温かいもの）……茶碗2杯  
オイスターソース……………大さじ1  
ニラ（1～2センチに切る）1束



#### ◆作り方

- ①豚肉は1口大に切って、しょうゆ、ごま油、片栗粉をもみ込む。
- ②フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れて火にかけ、香りが出てきたら①を入れて炒める。
- ③豚肉に焼き色がついたらご飯を加えて炒め弱火にし、オイスターソースで味を調える。
- ④最後にニラを入れてひと混ぜし、器に盛る。

当院ではインフルエンザの予防接種を行っております。  
65歳以上の市の助成のインフルエンザの予防接種も行っておりますので、  
国立市、国分寺市の方、近隣の市にお住まいの方もお気軽にお問い合わせ下さい。