

2月

# 2023年の「恵方」南南東 開運

## 鬼は外 福は内

恵方巻きのほかにも、節分に食べると縁起がいい食べものがあります。

- 鱈 鱈の焼き魚、鱈の梅煮、鱈の甘露煮など
- そば ざるそば、かけそばなど
- 大豆 福茶、大豆の煮もの
- こんにゃく こんにゃくの甘辛煮、こんにゃくステーキ、こんにゃくの味噌田楽など
- けんちん汁 けんちん汁にこんにゃくや大豆を入れると節分らしさ満点に
- くらげ くらげ汁、刺身、くらげベーコン、おばいけ、竜田揚げなど

### 豆まき

大豆に含まれる鉄分について。。。

鉄は、血液の流れによって全身に酸素を運び働きがあり、不足すると全身に酸素が運ばれにくくなり、貧血や疲労感・頭痛や食欲不振など原因になります。鉄分は、おもにレバーや赤身の肉・魚介などの動物性食品・青菜や大豆製品などの植物性食品、ピーマンやブロッコリーなどのビタミンC と一緒にとることによって鉄を吸収しやすくなるため、一緒に食べることをおすすめします。

### 鉄分



健康 かわら版

第 34 号

2023/ 2/1 by 健康香貫

## 歯の健診月

野木崇広 柴田真実



## 血压高めではありませんか？

### 血压を下げる食べ物一覧

- 野菜**
- えだまめ
  - 小松菜
  - にら
  - かぼちゃ
  - ほうれん草
  - えりんぎ
  - ごぼう
  - たけのこ
  - ブロッコリー
- 果物**
- バナナ
  - いちご
  - キウイフルーツ
  - メロン
  - みかん
  - アボカド

野菜に多く含まれるミネラルや食物繊維や、フルーツに多く含まれるミネラルは、以下のような理由で血压を下げられます。

- ★塩分を体外へ排泄する
  - ★血管の収縮を防ぐ
  - ★動脈硬化を防ぐ
- 高血圧の食事療法によるのは、「減塩」です。1日の塩分6g未満にしましょう。

2022 健康経営優良法人 Health and productivity



## コロナ情報 5類への変更と課題

現在	5類下	おこる課題
発熱外来のみ診療	全医療機関が診療	院内感染が心配で診療しない
一部オンライン診療	普及させての逼迫回避	ITに慣れず導入しない
病床確保に補助金	徐々に補助金廃止	病床確保に協力しない
保健所が入院調整	病院間で入院調整	時間がかかり症状悪化
全額公費負担	徐々に自己負担	受診をためらい症状悪化
屋内は原則着用	個人判断で委ねる	リスク高い場所でも着用しない

## この名前しってた〜？ 睡眠時無呼吸症候群

こんな症状はありませんか？

- ★「日中の眠気」
- ★「夜に熟睡できない」
- ★「夜に何度も目が覚める(トイレに行く)」
- ★「寝汗をかく」
- ★「ずっとうりと起きられない」
- ★「朝起きた時に頭痛やだるさを感じる」
- ★「いびきがうるさい！」と言われる

良質な睡眠が得られないと一日中眠気に襲われたり疲れが抜けない仕事に身が入らない日中居眠りをしてしまう、などの原因になってしまいます。適切な検査と治療をしましょう。



## 健康リーダー あかいけ ファスティングアドバイザー 資格取得

- ファスティングの基本ルール**
- ファスティングドリンクの摂取
  - 準備食・回復食にこだわる
  - 水分を十分に摂る
  - アルコール・タバコは禁物
  - 適度な運動は心身ともに効果的
  - 入浴は適度な湯温で短時間で
  - 良質な睡眠をとる
- ファスティングに向かない人**
- 治療中で薬を服用してる方
  - 心疾患、脳血管疾患のある方
  - 著しく体力が低下してる方
  - 胃潰瘍など出血系疾患のある方
  - 発育段階の中学生以下の方
  - 高齢で基礎体力のない方
  - 妊娠中または授乳中の方
  - 体脂肪16%以下の女性

## あかいけ さんの 煮込みハンバーグ



ハンバーグの両面に軽く焦げめをつけあとは、↓材料を入れて煮込むだけ・・・

- 水 400cc
  - コンソメ 1個
  - ウスターソース 大 6杯
  - ケチャップ 大 6杯
- 具は お好みで 玉ねぎ しめじ ベーコン

ハンバーグをまぜるとき植物性のプロテインの粉を入れるとたんぱく質が取れるよ

## おさらい ヨガ効果

- ★心が落ち着く
- ★集中力アップ
- ★対人関係がよくなる
- ★身体のゆがみの矯正
- ★身体が柔らかくなる
- ★デトックス効果
- ★眠りが深くなる
- ★ホルモンバランスの調整
- ★無理なくダイエットができる



睡眠の質が高くなる



ふとんの中で1分でイライラ解消



良質な睡眠をもたらす

