



さくら診報

令和4年12月1日発行 第227号

クリスマスのイルミネーションが街に輝き始め、寒さが段々と厳しくなってきました。

私は、この時期になると、「こたつでみかん」を食べることが、楽しみにになります。

しかし、「こたつでみかん」という言葉がなぜあるのか？

昔の代表する電気器具がこたつしかなかった。

みかんは冬の貴重な栄養源で手に入りやすい食材。が主な理由です。

他にも、テレビを見ながら手軽に食べられる。常温保存が可能で、

日持ちする。包丁がいらぬ。汚れない。などの理由で、

「こたつでみかん」が広がっていったのかもしれませんが。



では、みかんにはどんな栄養があるのか、いくつかご紹介したいと思います。

- 🍊 ビタミンCが豊富 → 風邪に対する抵抗力を強める。 美肌効果。
 - 🍊 クエン酸が含まれる → 疲労回復効果
 - 🍊 薄皮、筋に水溶性食物繊維（ペクチン）を含む → コレステロール上昇抑制効果
 - 🍊 薄皮、筋にヘスペリジンを含む → 毛細血管を強化し、動脈硬化を予防
- ※みかんの薄皮、筋は栄養があるので、綺麗に取らず食べよう！
- 🍊 食物繊維が豊富なので、満腹感が得られ、尚且つ低カロリーでおやつに食べるには最適。
 - 🍊 みかん1個（50g）に水分40gを含み、こたつで火照った体に、手軽に摂れる水分補給。
- この理由からも「こたつでみかん」に繋がります。

等のいろんな栄養素がありますが、食べる以外にも活用方法があります。

みかんの皮には、油分を溶かす働きのリモネンが含まれ、油汚れを落とすことができます。

皮までも有効に活用できるのが、みかんです。

是非、今年の冬はこたつのお供にみかんを用意してみてはいかがでしょうか？



みかんは食べる前に揉むと甘くなるってホント？

揉むことで刺激を与え、クエン酸が減少し、酸味が少なくなり、甘みを感じやすくなります。糖度が増える訳ではないのです。

介護老人保健施設ミレニウム桜台
管理栄養士 木本莉紗

あつという間に秋が終わり、冬に移りました。寒い日が続くと外出が億劫となる方や、感染症を避けるため自宅に閉じこもる方が多いそうです。運動不足による筋力や筋持久力の低下、また厚着で動きにくいことも重なり、冬は転倒事故が増える季節となります。

そこで今回は、自宅でできる転倒予防の運動をいくつか紹介します。

仰向け：膝を立て、息を吐きながら頭を上げる。

座位：足指じゃんけん。ボールを足裏で転がす。タオルギャザー。

立位：つま先上げ、踵上げ運動。踏み台昇降。



運動は無理のない範囲で継続できるように調整します。今回は足の運動を中心に紹介しましたが、足底には身体の運動遂行と状況変化に対する情報源である多数の力学的受容器が存在します。つまり足の感覚が鈍ると体を支える力も弱くなり転倒につながるのです。上記の運動で鍛え、転倒予防に努めましょう。

ミレニウム桜台 理学療法士 野村

阿部クリニック令和4年12月外来予定表

日	曜日	午前		午後		日	曜日	午前		午後	
1	木	須藤		飯島		16	金	中村	下川	中村	
2	金	中村	下川	中村		17	土				
3	土	中村				18	日				
4	日					19	月	中村	須藤	須藤	前田
5	月	中村	須藤	須藤	前田	20	火	小島	高橋	中村	
6	火	小島	高橋	中村		21	水	中村	須藤	中村	
7	水	中村	須藤	中村		22	木	須藤		飯島	
8	木	須藤		飯島		23	金	中村	下川	中村	
9	金	中村	下川	中村		24	土				
10	土					25	日				
11	日					26	月	中村	須藤	須藤	前田
12	月	中村	須藤	須藤	前田	27	火	小島	高橋	中村	
13	火	小島	高橋	中村		28	水	中村	須藤	中村	
14	水	中村	須藤	中村		29	木				
15	木	須藤		飯島		30	金				
						31	土				

*整形外科（月）午後、（金）午前

*漢方外来（火）午前

*胃内視鏡・超音波検査（月・水）午前

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

*訪問診療ご相談ください

発行：医療法人財団秀行会

練馬区桜台2-1-13

広報委員会

