



さくら診報

令和5年4月1日発行 第230号

今年は春の訪れが早く、桜の花は3月の中旬には見ごろを迎えてしまいました。そして春にしか味わえない美味しい食べ物も次々に出回る、楽しみいっぱいの季節到来です。そんな土からの恵みを、無駄なく美味しくいただける食べ方を、含まれる成分と一緒にご紹介させていただきたいと思います。



新たまねぎ

多く含まれる成分=ビタミン B1.B2.C.カルシウム.硫化アリル.ケルセチンなど,血液サラサラ効果のある硫化アリルは、動脈硬化や心臓病の予防にも効果があるとされますが、水溶性のため水にさらすと失ってしまう性質があります。オニオンスライスで生食する際には、そのまま油を含むドレッシングなどで和えると、辛みが和らぎ美味しくいただけます。ケルセチンは抗酸化作用があるので、紫外線から肌を守ってくれる効果も期待できそうですよ。



朝掘りたけのこ

土の中でじっくりと春の訪れを待つたけのこには、亜鉛やカリウム、食物繊維が豊富です。便秘やむくみの解消に効果が望めますが、その他に、切ったときに見られる白い塊がありますね。これはチロシンというもので、脳の活性化や集中力を高める効果があるようです。なんだかボーっとしてしまいがちな春には、やっぱり食べたい自然の恵みですね。



新じゃが

新じゃが芋にはカリウム、ナイアシン、ビタミン B1.C などの栄養素が含まれています。特にビタミン C が豊富で、通常のじゃが芋の約4倍、レモン約1個分とも言われています。色鮮やかな野菜に含まれるものは水に溶けだすため、茹でたり洗ったりしているうちに失う物が多いですが、じゃが芋はでんぷんで守られているため、油で炒めたり、電子レンジで加熱しても失われにくいので、上手に召し上がってください。



春キャベツ

やわらかくて甘い春キャベツは、通年出回るキャベツよりも栄養価が高く、カロテンが3倍、ビタミン C が1.3倍含まれるそうです。また、抗潰瘍性ビタミンであるビタミン U が、胃や十二指腸などのただれた粘膜を修復し保護してくれるとのこと。キャベジンの由来となっている成分ですね。生もいいですが、レンチンや炒め物などで、上手にたくさんいただきましょう。

管理栄養士 堀川喜美子

「走る」というライフワーク

厳しい寒さの冬が終わり、ようやく暖かい季節になってきました。白梅・紅梅が見られるようになり、春の到来が楽しみです。

さて、皆さん、運動不足の解消や健康の為に日ごろから体を動かしていますか？

私は日ごろからジョギングを習慣として行っています。元々運動が得意ではなく、ましてや三日坊主で飽きやすい私ですが、ジョギングだけは長続きして10年以上続いています。介護職という職業柄、腰痛に悩まされ、腰椎椎間板ヘルニアにもなりましたが、ジョギングを始めてからは徐々に腰痛が改善されました。走ることで、体力が付き、心肺機能も高まり、免疫機能も向上されます。また、気分転換やストレス解消にもなっています。

運動不足解消のために始めたジョギングが趣味となり、今ではライフワークとなり、私の生活の中では欠かせない習慣になりました。今では月に200キロ以上走ることを目標にしています。

以前は何度かマラソン大会にも出ました。コロナ禍もありなかなか参加出来ず、モチベーションを保つのは大変ですが、これからはまた大会に参加していきたいと思います。まずは練馬こぶしハーフマラソンで自己ベスト更新が目標です。

いきなり走るというのは、体への負担が大きく、なかなかハードルが高いですが、景色を見ながらの散歩やウォーキング、軽めのジョギングなどで運動習慣を身につけてみてはいかがでしょうか？

運動に限らず、自分なりのライフワークを見つけると、より充実した生活になりますよ。

ミレニアム桜台・入所 介護職：新倉哲也



阿部クリニック令和5年4月外来予定表

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

*整形外科 (火) 午後 ・ (金) 午前

*漢方外来 (火) 午前

*胃内視鏡・超音波検査 (月) 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