



健康レシピ!

第1回

管理栄養士 成田由美

3月は春のスタート月。春はお花見の季節です。桜の花や葉に含まれる香り成分のクマリンは、気分を和らげて高め、食欲を増進させる効果を持っています。桜の薬効を浴びてみては、いかがでしょうか。

又、春の海ではひじきがおいしい季節です。今回、紹介する料理はひじきとたっぷりの野菜を使用したサラダです。



・・・ ひじきの効能 ・・・

○美肌に!

- ・皮膚を健康に保つビタミンA
- ・便秘解消に役立つ食物繊維が豊富

○貧血の防止に!

- ・鉄分が豊富 ⇒ 鉄分の不足は貧血や冷え性、肩や首筋の「こり」の原因になります。

○歯の健康維持に!

- ・カルシウムも豊富に含まれます ⇒ 骨を強くしてくれるので、骨粗鬆症の予防にも効果的です。

材料

ひじき(生)	100g
にんじん	30g
大根	100g
しょうが	1/2片
くるみ	10g
ごま油	大さじ3
A 酢	大さじ1と1/2
しょうゆ・みりん	大さじ1/2
付け合せ(レタス)	

作り方

- ① ボウルにAを入れ、よく混ぜる。
- ② ひじきは水で洗って、食べやすい長さに切り、熱湯にさっと通し、熱い内に①に漬ける。
- ③ にんじん・大根・しょうがは細切りにする。
- ④ くるみは手で砕いておく。
- ⑤ ②に③・④を入れ、混ぜ合わせ、レタスをあしらひ、器に盛る。

- 鉄分含有の高いひじきに大根のビタミンCをプラスして、鉄分の吸収率を高め、貧血を予防します。
- にんじんのカロテンはごま油やくるみの脂質で吸収率が高まり、粘膜を強化して肌を丈夫にします。
- カロテンやくるみの抗酸化力が細胞の酸化を予防し、シワやシミを防いで老化を遅らせます。

ぜひ、お試しくださいね♪

第57回 いきいき健康講座のお知らせ

「現代の子どもの特徴とコミュニケーションの持ち方」

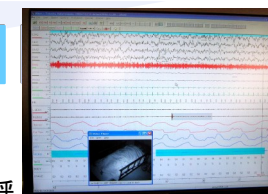
- ・講師 山崎剛 先生 宮城県石巻地域子どもセンター所長
- ・日時 平成19年3月27日(火)
- ・場所 東松島市コミュニティーセンター
・住所：東松島市矢本大溜1-1 ・電話：82-6969
- ・講演 午後6時30分～7時30分

入場無料!

Topics

睡眠時無呼吸症候群の検査の紹介

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は睡眠中に何らかの原因で呼吸が停止する無呼吸を伴った病気です。日中の過度の眠気により居眠り運転による事故、仕事上のトラブル、生活の質の低下などが起こりやすくなります。また、SASのある人は高血圧が健常人の2倍、心筋梗塞や脳血管障害が3倍、冠動脈疾患が4倍、交通事故が7倍起こりやすいと報告されています。起床時の頭痛、日中の強い眠気、集中力の低下、いびきをかく、寝ているとき呼吸が止まるなどがみられる方は要注意です。そのような方は是非ご相談ください! 早期診断、早期治療を行うことで合併症をなくすことができます。2月から当院では新しくSASの検査診断装置を導入し、検査を開始しています。簡易検査は自宅で、詳細な検査は夕方から翌朝までの1泊で行います。詳しくは窓口または庄司までご連絡ください。



整形外科診療が再開!

4月1日より、整形外科部長として船渡恒男(ふなとつねお)医師が着任し、整形外科診療が再開します。昭和42年に東北大学医学部を卒業し、現在は公立刈田総合病院の整形外科部長を勤めておられます。

職員紹介

第65回

佐藤 翔(さとう しょう) 《診療放射線技師》

- ・出身地 福島県
- ・趣味 ダーツ、麻雀、パチスロ、競馬、etc...
- ・好きな食べ物 ゲソ(+お酒があればサイコー!)
- ・最近ハマっている事 ダーツ! ダーツ仲間大募集です! 初心者歓迎です!
- ・最近とても驚いた事 体重が急激に増えてしまった... 1年ぐらいで+10kg以上って...



こんにちは。土星人(+)で霊合星人の佐藤です。今年も大殺界の中にいます。今年いいことあるかなぁ。後ろ姿が猫背で有名なのですぐにわかんと思います。気軽に声をかけてくださいね!