



「あんてん通信」は、あんてん堂が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント

うさぎ年にちなんだ「5つの健康習慣」

2023年の干支はうさぎです。今年1年、みなさんが健康に過ごせるよう、「うさぎどし」の5文字を使った5つの健康習慣を紹介します。

う んどうを習慣づけよう

健康を維持する上で、適度な運動は欠かせません。ポイントは、自分にあった運動を長く継続することです。まずは手軽にできることから始め、楽しく続けていきましょう。

さ けの飲みすぎに注意

過度な飲酒が健康に悪いことは言うまでもありません。自分の適量を知り、その範囲内で飲むことを心掛けましょう。

ぎ んみした食材で栄養補給

適切に栄養を補給するには、食材を吟味することも重要です。どんな栄養素が含まれているのか、食材をしっかり見極め、足りない栄養素があれば補う

ようにしましょう。

ど うまわりをチェック

体型が変化していないか、特に胴回り（ウエスト）を毎日チェックしてみましょう。メタボが気になる方はもちろんですが、逆にやせすぎている方も要注意です。

し っかり睡眠をとろう

睡眠をしっかりすることは健康への第一歩です。

時間を確保するだけでなく、質にも気を配ることがポイント。快適な環境で眠り、すっきりとした朝を迎えましょう。

上記5つの習慣を心掛けて健康を維持し、今年をうさぎのごとく「飛躍の年」にしていきたいですね。



カラダにうれしい!

旬レシピ



れんこんのきんぴら

おせち料理にも使われるれんこんで、きんぴらをつくります。シャキッとした歯ごたえと、ピリッとした程よい辛さが楽しめます。簡単にできるので、おつまみやお弁当のおかずにもおすすめ。

★ 材料 (2人分)

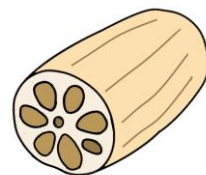
れんこん 150g 赤唐辛子(輪切り) 1本 酒 大さじ1 みりん 大さじ1
砂糖 小さじ2 しょうゆ 大さじ1 ごま油 大さじ1/2 ごま 適量

★ つくり方

- れんこんは皮をむいて薄い輪切りにして水にさらし、ざるに上げて水を切ります。
- フライパンにごま油と赤唐辛子を入れて弱火にかけ、香りが出てきたら中火にし、れんこんを入れて炒めます。
- 酒を入れ水気がなくなってきたら、みりん、砂糖、しょうゆを順に加えて炒め、汁気がなくなったら皿に盛ってごまをかけます。

レンコン

レンコンは、その穴から「先を見通せる」縁起の良い食材として知られます。蓮(ハス)の地下茎が肥大化した部分を指し、穴は空気を通す役割を果たしています。各種ビタミン、ミネラルのほか、タンニンなどの栄養素も豊富です。

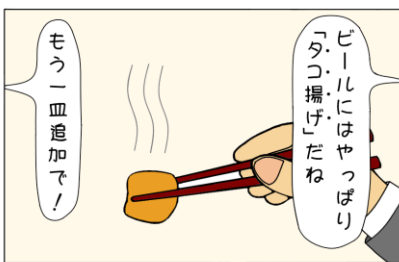
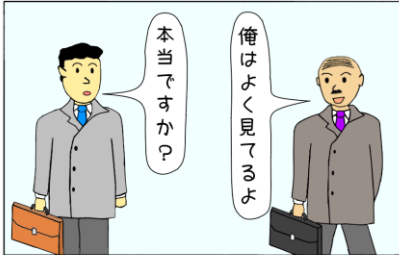
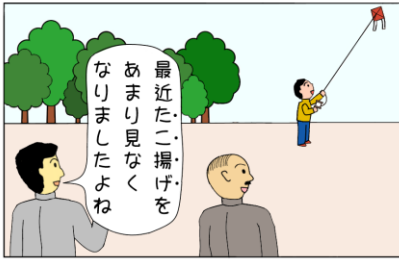


● タンニン

レンコンの切り口を黒く変色させる成分。ポリフェノールの一種で、強い抗酸化力を持ちます。下痢止め効果や、ガンの増殖を抑える働きがあるといわれています。ただ、鉄の吸収を抑制するため、摂りすぎには要注意です。

あっさり君

くまだまつお



CALENDAR

1月

January

1(日)	元日 全日本実業団対抗駅伝	16(月)	テニス全豪オープン(～1/29)
2(月)	初売り・初商い 箱根駅伝(～1/3)	17(火)	冬土用入 阪神淡路大震災記念日
3(火)	ひとみの日★ アメフト日本選手権	18(水)	振袖火事の日
4(水)	官公庁御用始め 取引所大発会	19(木)	冬土用丑の日
5(木)	魚河岸初競り 囲碁の日	20(金)	大寒 血栓予防の日
6(金)	小寒 消防出初 ケーキの日	21(土)	初大師・初弘法
7(土)	人日の節句(七草の節句)★	22(日)	大相撲初場所千秋楽
8(日)	正月事納め 大相撲初場所初日	23(月)	電子メールの日
9(月)	成人の日 風邪の日	24(火)	初地蔵 初愛宕
10(火)	ゴールデングローブ賞授賞式(米)	25(水)	中華まんの日 ホットケーキの日
11(水)	鏡開き 蔵開き 塩の日	26(木)	コラーゲンの日 文化財防火デー
12(木)	スキーの日	27(金)	国旗制定記念日
13(金)	たばこの日	28(土)	皇后杯全日本サッカー選手権決勝
14(土)	大学入学共通テスト(～1/15)	29(日)	大阪国際女子マラソン
15(日)	小正月 年賀はがきお年玉抽選日	30(月)	3分間電話の日
		31(火)	愛妻家の日

★ひとみの日(1月3日)

いつまでも瞳を美しく保とうという趣旨で、眼鏡・コンタクトレンズの業界によって制定されました。日付は「ひと(1)」「み(3)」の語呂合わせ。冬は空気も目も乾燥しがち。加湿器や目薬で瞳に潤いを与えましょう。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

★人日の節句(1月7日)

「七草の節句」とも呼ばれ、この日の朝七草粥(がゆ)を食べ、無病息災を願う風習があります。お正月の飲食で疲れた胃を休めると同時に、野菜の少ない冬場に不足する栄養素を補う目的もあります。

メディカルインデックス

ゲートキーパー 《gatekeeper》

全国各地で実施されています。なお、自殺対策において、悩みを抱える人に声を掛けたり見守ったりする人も「ゲートキーパー」といいます。特別な資格は必要ありませんが、多くの人がその役割を担えるよう、啓発活動や研修会が各地で実施されています。

ゲートキーパーは「門番」を意味する英語。医療において、初期診断を地域の診療所(かかりつけ医)が担うことをこう呼びます。患者はまずここで診断を受け、必要と判断された場合に専門医の診断や入院医療を受けます。大病院に症状の軽い患者が集中しないようにするため、その必要性が指摘されています。ただ、かかりつけ医を制度化することに關してはさまざまな議論があり、実現には至っていません。

正月の伝統行事の一つに書初めがあります。その歴史は古く、起源は平安時代の宮中行事にあるとされています。年明け最初に汲んだ若水で墨をすり、恵方に向かって文字や絵を描きます。冬休みの宿題としてやった記憶がある方も多いでしょう。▼ただ、「小学生のとき以来、筆を握ったことがない」という人は少なくないようです。そもそも「最近はずで文字を書く機会すらほとんどない」という人もい

佐々木のひとりごと

るでしょう。そんな方にも、書初めに挑戦してみることがおすすめです。▼書道には、集中力を高めたり、心を落ち着かせたりする効果があります。今年の目標を文字に表せば、意欲を高めることもできます。また、品質にこだわらなければ、安く道具を揃えることも可能です。普段は書道に縁がないという方も、2023年は、筆を持つことから1年をスタートしてみたいかがでしょうか。

あんでん堂

〒226-0016

横浜市緑区霧が丘5-21-14

電話 045-878-0028

FAX 045-921-5078

URL <https://www.antendou.com/>

院長 佐々木直人

●受付時間

午前10時～午後11時

●定休日

日曜日