



「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

冷え性を改善するための食生活

寒さの厳しいこの時期、多くの人を悩ませるのが「冷え性」です。冷え性とは、寒さで血管が収縮し、手足が冷える症状を指します。各種調査によると、女性の約7割、男性の約4割が冷え性を自覚しているようです。冷え性は、ただ手足が冷えるだけではありません。免疫力の低下によってさまざまな病気に繋がる恐れがあるので、油断は禁物です。

冷え性対策にはいろいろな方法があります。首など太い血管のある部位を温める。ぬるめのお湯に長めに浸かる。有酸素運動で血流を活発にする。これらが代表例として知られていますが、それ以外で注目したいのが食生活の改善です。そのポイントをご紹介します。

食物は、大まかに「体を温める物」と「体を冷やす物」に区分されます。このうち、体を温める物を摂ることにより、冷え性の改善が期待できます。カボチャ、ダイコン、ゴボウなどの根菜類、納豆、キ

ムチ、チーズといった発酵食品、肉、魚、卵などタンパク質を多く含む食品、他に唐辛子やショウガ、ココアなどが具体例として挙げられます。逆に、夏が旬の野菜、水分の多い果物、炭水化物、乳製品は体を冷やす物に該当するので、避けた方がよいでしょう。

アルコールは血流を促すので冷え性に効果的だと思われがちです。しかし、体を冷やす物もあるので注意せねばなりません。日本酒や赤ワインは体を温める物に区分されます。一方で、ビールや、焼酎、

ウイスキーなどの蒸留酒は体を冷やす物に該当します。また、日本酒や赤ワインでも、飲みすぎると血流が悪化し、体に冷えをもたらします。飲みすぎには気を付けましょう。



カラダにうれしい!

旬レシピ



わかさぎのフリット

今回は旬のわかさぎを使ったフリットをご紹介します。フリットとはイタリア発祥の揚げ物のこと。外はカリッと、中はふんわり仕上がります。わかさぎは油との相性が抜群。揚げたてをお召し上がりください。

★ 材料 (4人分)

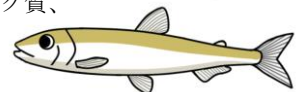
わかさぎ 200g 薄力粉 50g 炭酸水 70ml 粉チーズ 大さじ1
塩 少々 コショウ 少々 揚げ油 適量 レモン(くし切り) 1/2個
※分量は適宜調整してください

★ つくり方

- わかさぎは洗って水気を切り、塩・コショウをふります。
- ボウルに薄力粉と炭酸水を入れて混ぜ、粉チーズを加えてさらに混ぜます。
- わかさぎに2をしっかりと付け、180℃に熱した揚げ油に入れます。
- カラッとするまで揚げて器に盛り、塩をふってレモンを添えます。

ワカサギ

冬が旬の小型魚。元は北日本に生息していましたが、放流により今は広い地域に分布しています。氷の張った湖面に穴を開けて釣りをする光景は冬の風物詩となっています。各種ビタミン、タンパク質、カルシウムなど栄養が豊富です。

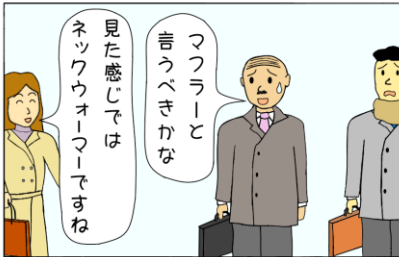
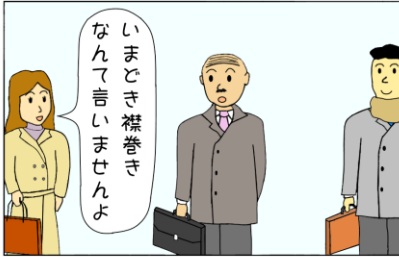
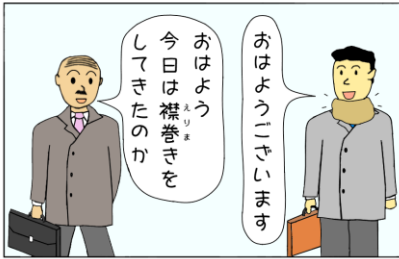


● カルシウム

人体に最も多く含まれるミネラルで、大半は骨や歯を構成する成分です。骨や歯の材料となるほかにも、動脈硬化や高血圧の予防、イライラの抑制、血液の凝固促進など、さまざまな生理作用を発揮します。

あっさり君

くまだまつお



CALENDAR

2月

February

1(水)	プロ野球キャンプイン ニオイの日	15(水)	春一番名付けの日
2(木)	夫婦の日 ツインテールの日	16(木)	確定申告受付開始(～3/15)
3(金)	節分 乳酸菌の日 大豆の日	17(金)	千切り(切り干し)大根の日
4(土)	立春 世界対がんデー★	18(土)	サッカーJ1 リーグ開幕
5(日)	双子の日 笑顔の日	19(日)	NBA オールスターゲーム(米)
6(月)	抹茶の日 海苔の日 ブログの日	20(月)	アレルギーの日 歌舞伎の日
7(火)	フナの日 北方領土の日	21(火)	国際母語デー 漱石の日
8(水)	郵便マークの日 つばきの日	22(水)	頭痛の日 猫の日
9(木)	肉の日 ふく(ふぐ)の日 服の日	23(木)	天皇誕生日 プロ野球オープン戦開幕
10(金)	ふとんの日 左利きの日	24(金)	クロスカントリーの日
11(土)	建国記念の日 仁丹の日	25(土)	夕刊紙の日
12(日)	ペニシリンの日★	26(日)	2.26 事件の日 大阪マラソン
13(月)	NISA の日 苗字制定記念日	27(月)	冬の恋人の日 新選組の日
14(火)	聖バレンタインデー 煮干の日	28(火)	ビスケットの日

★ 世界対がんデー (2月4日)

がんへの意識向上、および研究、診断、治療、予防への取り組みを促すために設けられた記念日。世界の120カ国から400組織が参加する「国際対がん連合(UICC)」という組織によって定められ、2002年から実施されています。

★ ペニシリンの日 (2月12日)

1941年のこの日、イギリスでペニシリンの臨床実験が成功したことに由来する記念日。ペニシリンは、肺炎などの細菌感染症に効果を示す抗生物質です。この発見は、医学史上で最も偉大な発見のひとつとも言われています。

※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。

メディカルインデックス

更年期障害 《こうねんきしょうがい》

更年期とは閉経前後の10年間(45～55歳頃)を指します。この時期、女性ホルモン(エストロゲン)を分泌する卵巣機能の低下によって現われる症状の総称が更年期障害です。自律神経がホルモンのバランスの乱れの影響を受け、動悸、便秘、食欲不振、手足の冷え、鬱などの症状が現れます。更年期障害は女性に限ったものではありません。男性も、男性ホルモン(テストステロン)の分泌低下によって同様の症状が現れます。40代に入ると出やすくなりますが、男性の場合は女性に比べて発症時期が明確でないことが特徴とされています。更年期障害は病気ではありません。「治す」よりも「乗り切る」意識で向き合うことが大切です。

昨年開催されたサッカーW杯で、日本の活躍に熱狂した方は多いでしょう。そんなビッグイベントが終わり、「W杯ロス」に陥った人も少なくないようです。▼スポーツに熱狂したい方にとって、今年は理想的な年かもしれません。2023年は世界的なスポーツイベントが目白押しなので、3月にはワールドベースボールクラシック(WBC)、7月にはサッカーの女子W杯、9月にはラグビーのW杯

佐々木のひとりごと

がそれぞれ開催されます。いずれも過去の大会で日本は大きい盛り上がりがありました。▼スポーツ観戦には健康効果がある。そんな研究結果も発表されています。特定チームを応援すると、心身ともにプラスの効果をもたらされるそうです。スポーツにそれほど興味のない方も、テレビをつけて観戦してみてもいいかがでしょうか。健康のために「にわかファン」になるのも、ありかもしれませんね。

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