



「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

## 昼食を摂るときに気を付けたいこと

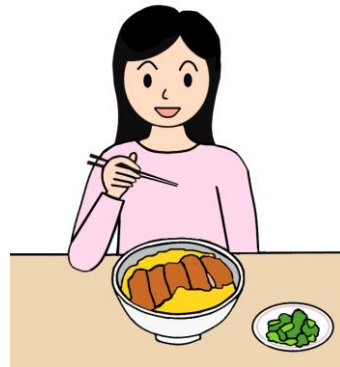
健康を維持する上で、規則正しい食生活を送ることは欠かせません。1日3食しっかり摂り、バランスよく栄養を補給するのが理想です。でも、忙しい日常の中で、理想的な食生活を続けるのは難しいという方もいるでしょう。特に昼食は、仕事の合間に簡単に済ますという人が少なくありません。昼食ではどんな点に気を付けるべきか、そのポイントを簡単にご紹介しましょう。

パン、おにぎり、ラーメン、うどん、そば……。ランチにこうした手軽に食べられるものを選ぶ人は少なくありません。限られた時間の中でお腹を満たすには、これらは最適なメニューだといえるでしょう。でも、いずれも糖質がメインで、栄養面では心もとない印象です。不足する栄養素を補うために、もう1品プラスしたいところです。具体的には、サラダ、惣菜、ゆで卵、野菜ジュース、牛乳などが挙げられます。その日のメニューに応じて、補うべき

栄養素を含む1品（できれば複数）を加えましょう。

昼食に際しては、栄養面以外にも気を付けねばならないことがあります。それは眠気を引き起こすという問題です。眠気の原因の一つが血糖値の急激な変動にあります。食事で糖質を摂ると血糖値が急上昇します。すると、これを抑えるホルモンが分泌されて血糖値は急降下します。こうして生じた低血糖が眠気を引き起こすわけです。つまり、糖質の摂りすぎが眠気の原因になるのです。対策の一つが、糖

質の吸収を抑える働きを持つ食物繊維の補給。できれば食事の最初にこれを含むものを摂りましょう。また、食事を腹八分目にとどめることも眠気防止の大切なポイントです。



カラダにうれしい!

旬レシピ



## 新たまねぎの丸ごと煮

今が旬の新たまねぎを丸ごと使ったメニューをご紹介します。ワインにも合う洋風の味に仕上げます。手順、味付けはともにシンプルですが、軟らかな食感と甘みのある味わいが楽しめます。煮汁も格別です。

### ★ 材料 (2人分)

新たまねぎ 2個 ベーコン 2枚 バター 大さじ1 塩・コショウ 少々  
粉チーズ 適量 パセリ(みじん切り) 少々

A : 水 400cc 固形コンソメ 1個

### ★ つくり方

1. 新たまねぎは皮をむき、上下を切り落とします。ベーコンは細切りにします。
2. 鍋を熱してバターを溶かし、ベーコンを入れて炒めます。
3. 鍋にAを入れ、煮立ったら弱火にし、新たまねぎが軟らかくなるまで煮ます。
4. 塩・コショウで味を調え、器に盛って粉チーズとパセリをかけます。

## 新たまねぎ

新たまねぎとは、秋に種をまいて春収穫したたまねぎを指します。収穫後乾燥させずにそのまま出荷されるため、水分が多くやわらかいものが味わえます。各種ビタミンのほか、硫化アリルなどの栄養素が含まれています。

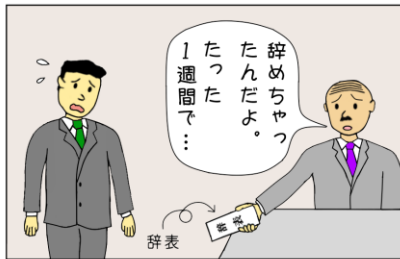
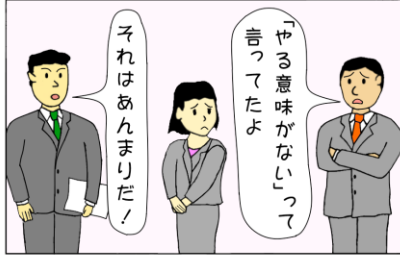
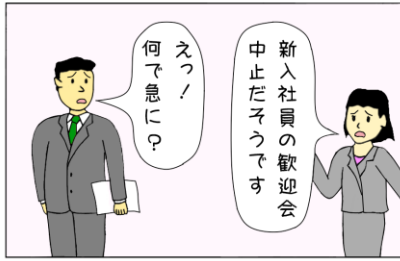


### ● 硫化アリル

硫化アリルには、ビタミンB1の吸収を助けエネルギー代謝を高める働きがあります。血液をサラサラにしたり、血液中の脂質を減らしたりする効果もあり、糖尿病など生活習慣病の予防に繋がるとされています。

# あっさり君

くまだまつお



# CALENDAR 4月 April

1(土)	新会計年度 エイプリルフール	16(日)	女子マラソンの日 大志を抱く日
2(日)	世界自閉症啓発デー	17(月)	春土用入 世界血友病の日
3(月)	シミ対策の日 葉酸の日	18(火)	よい歯の日★ よいお肌の日
4(火)	トランスジェンダーの日	19(水)	食育の日 飼育の日
5(水)	ヘアカットの日	20(木)	郵便週間(～4/26)
6(木)	春の全国交通安全運動(～4/15)	21(金)	民放の日
7(金)	世界保健デー 労務管理の日	22(土)	よい夫婦の日 世界獣医の日
8(土)	花まつり 指圧の日	23(日)	第20回統一地方選挙(後半)
9(日)	第20回統一地方選挙(前半)	24(月)	植物学の日 秘書の日
10(月)	女性の日 ヨットの日	25(火)	世界マラリアデー DNAの日
11(火)	メートル法公布記念日	26(水)	よい風呂の日
12(水)	子どもを紫外線から守る日★	27(木)	哲学の日 悪妻の日
13(木)	浄水器の日 喫茶店の日	28(金)	労働安全衛生世界デー
14(金)	椅子の日 柔道整復の日	29(土)	昭和の日 畳の日
15(土)	世界医学検査デー よいこの日	30(日)	図書館記念日

### ★ 子どもを紫外線から守る日 (4月12日)

化粧品メーカーなどが合同で制定した記念日。日付は「よい(4)」「ひ(1)」「ふ(2)」「よい皮膚」の語呂合わせと、紫外線量が多くなる時期であることに由来します。世界保健機構(WHO)も、子どもの紫外線対策の必要性を訴えています。

※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。

### ★ よい歯の日 (4月18日)

日本歯科医師会が歯の健康保持を願って制定した記念日。日付は「よ(4)」「い(1)」「は(8)」の語呂合わせに由来。歯の健康は、全身の健康と密接な関係があります。この日を機に、歯の健康をもう一度見直してみましょう。

## メディカルインデックス

### 痺れ《しびれ》

「しびれる」という言葉は、症状を表す際によく使われます。でも、具体的な感覚は様々ではありません。「手足に力が入りにくい」「感覚が鈍い」といった運動麻痺を意味する場合もあれば、「ビリビリ」「ジンジン」「ヒリヒリ」といった感覚の異常を表す場合にも使われます。痺れは神経の経路のどこかに障害が起きたときに発生します。原因はさまざまですが、脳、脊椎、末梢神経の疾患、もしくは糖尿病など内科的疾患が大半を占めます。正座をしたときなど、原因が明確で一時的なものであれば問題ありません。突然強い痺れが生じたり、症状が長く続いたりするような場合は要注意です。まずは原因を突き止めることが不可欠です。

4月8日は花まつり。これは、仏教を開いたお釈迦(しゃか)様の生誕をお祝いする日です。行事自体にはなじみがなくても、甘茶(あまちゃ)を飲む日としてご存じの方もいるでしょう。▼甘茶は、お釈迦様が生まれた時、天に九頭の龍が現れ、甘露の雨を降らせたという伝承に由来します。江戸時代頃から、釈迦像に甘茶をかける習慣が広まりました。▼甘茶は、文字通り甘味を感じることが特徴で

### 佐々木のひとりごと

す。甘さは砂糖の千倍ともいわれます。このお茶は単に甘いだけではありません。抗菌作用などの健康効果も期待できるのです。花粉症には甜茶(てんちゃ)がよく知られますが、甘茶もアレルギーに有効です。▼お茶といえば、緑茶や紅茶がおなじみです。そこに甘茶を加えてみてはいかがでしょうか。春のひととき、いつもと違ったお茶をいれ、のんびりくつろぐのもいいかもしれませんね。

## 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