

# 北の台新聞

平成25年7月号  
文責:坂本のり子

NO.29

暑中お見舞い申し上げます！

とはいえ気温が定まらない日が多いように思えますが皆様はいかがお過ごしでしょうか？朝晩の涼しさで風邪などひかれていませんか？

7月に入り海開き・山開きのニュースが流れました。いよいよアウトドアの季節となりました。自然のもつパワーを十分にいただき毎日明るく過ごせたら良いですね。今月も熱中症・食中毒に十分気をつけて下さい。



外来診療体制



		月	火	水	木	金	土
9:00 ~12:00 午前	内科	辻田	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田	辻田 または 坂本
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀		坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀
14:00~ 17:00 午後	内科	坂本	辻田		辻田	坂本	
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀		坂本 英紀	坂本 英紀	
17:00~ 19:00 夜間	内科		坂本		辻田		
	鍼灸院		坂本 英紀		坂本 英紀		

臨時に変更になる場合がございます。窓口へお問い合わせを！

## ごぞんじですか？

### 暑い日 みなさんはどうしますか？



せんぷうき



こんなアイデアいかがですか？

- ◎保冷剤で首やわきの下を冷やす  
保冷剤を凍らせておき タオルやハンカチで巻きます。  
それを首の左右や脇の下に巻くと体が涼しく感じられます。
- ◎風呂上りに足を冷水につける  
冷水により一時的に皮膚表層の血液量が増え汗は出るが  
結果的に全体量を減らします。
- ◎熱を下げる食べ物を摂る  
スイカ・きゅうり・冬瓜などのウリ科の野菜
- ◎ほかに風通しをよくする・打ち水をするなど

エアコンの冷風に当たり過ぎると冷え・頭痛・吐き気  
めまい・倦怠感など体に変調をきたすことがあります。  
いわゆる「冷房病」です。水分補給をし、自然の力を利用  
することも大事ですよ！

医療法人社団 北碩会

## 北の台クリニック

〒061-1113

北広島市共栄町1丁目13-2

電話 011-372-8811

ホームページ

<http://park22.wakwak.com/~kitanodai>



<大豆について>



「だいず」は漢字で「大豆」と書きます。これは「大いなる豆」の意味から付けられたとされています。「大いなる」とはりっぱ！偉大な！という意味です。

<大豆の栄養パワー>



「大豆」が「畑のお肉」と言われるのは大豆にはお肉に匹敵する量の**タンパク質**が含まれているからです。

**タンパク質**は人間の筋肉や内蔵など体の組織を作る成分であり、生命維持に不可欠な栄養です。

さらに必須アミノ酸をバランスよく含み栄養価の高い**“良質のタンパク質”**であります。

<大豆のはたらき>

**大豆たんぱく質**・・・余分な中性脂肪やコレステロールの吸収を抑える働きがあります。

**大豆サポニン**・・・抗酸化作用・血中脂質の改善・動脈硬化の予防  
肥満体質の改善

**大豆イソフラボン**・・・冷え症や骨粗鬆症の予防・更年期障害の症状の予防と改善効果

**オリゴ糖**・・・ビフィズス菌を増やす作用  
他にも炭水化物・脂質・食物繊維・ビタミンB1・ビタミンE  
ミネラル(カルシウム・カリウム) するなど

「デザイナーフーズ」 アメリカ政府が発表した**がん予防に効果のあると考えられる食品**

◎大豆は最もがん予防に有効とされる**8種類の野菜の中に入っています。**

ちなみに残りの7種類は？

「にんにく」「キャベツ」「しょうが」「人参」「セロリ」「甘草」「パースニップ」  
別名 アメリカボウフウ シロニンジン

おすすめレシピ



大豆のヘルシーサラダ

材料(2人分)

- ゆで大豆 20g
- 乾燥わかめ 1g
- ささみ 40g
- 小松菜 60g
- ミニトマト 4個

調味料

- 酢 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- ごま油 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/2
- 白ごま 小さじ1/2

※作り方

- 1) わかめは戻し、食べやすい大きさに切る
- 2) ささみは茹でてほぐす
- 3) 小松菜は茹でて3cmくらいの長さに切る
- 4) ミニトマトは2等分に切る
- 5) 白ごまはすべて調味料とよく混ぜ合わせておく
- 6) ゆで大豆と1)～3)の材料を合わせ、5)の調味料を混ぜ合わせる
- 7) 器に盛り、ミニトマトを飾る



鍼灸院 やすらぎ館からお知らせ

針治療とは..

髪の毛くらいの細さの針を刺すのでほとんど痛みを感じないのが一般的です。

針治療の効果は..

免疫力をアップしたり、崩れていたバランスを整えて自然治癒力を高めます。血流の改善により痛みを緩和していきます。

**患者さん各位にあった施術をします。**  
**痛みをお感じの方は是非一度試してみませんか**

**キャンペーン中です！** まずお電話でご予約を！

**011-373-8100**

