

栄養科よりおしらせ

栄養科長 作田 敦子

春ですね～！ 菜花はお好きですか？

菜花には栄養がこんなにもあります！

ビタミンC ビタミンB ビタミンE カロテンなど
(抗酸化作用がたくさんあります)
食物繊維
(腸の中を整えデトックス効果があります)
カルシウム
(歯や骨を丈夫にする。ほうれん草の約3倍含みます)

<おすすめ春のレシピ>

菜花の鮭ちらし寿司

材料 (2人分)

菜花	1/2束
鮭(甘塩)	1切れ
卵	1個
甘酢しょうが	10g
イクラ	30g
きざみのり	適量
ご飯	220g
<すし酢>	
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1弱
塩	小さじ1/2

作り方

1. 菜花は塩茹でし、冷水にとり水気をしっかりきる。3cmの長さに切る。
2. 酢めしをつくる
3. 鮭は焼いてほぐす。
4. 卵はいり卵にする
5. 甘酢生姜は粗みじん切り
6. 酢飯に具材を盛り付けイクラ・きざみのりを飾る



2月に本州で降った大雪の影響で葉物野菜が高騰していますが、これから温かい日差しを受けすくすく育った野菜が店頭に出回ることでしょう。

旬の野菜をたくさんいただきます！



睡眠について



◎人はどうして眠るの？

睡眠は…体の疲れを取るだけでなく脳を休めます。

◎睡眠をとらないとどうなるの？

体力低下・注意力低下・判断力低下・作業効率低下など

◎睡眠時間はどのくらいがいいの？

睡眠の必要量は個人差があります

◎睡眠にはリズムがあります。

「ノンレム睡眠」…心身ともに深く眠っている

「レム睡眠」……体は眠っているが脳は覚醒状態

ノンレム睡眠とレム睡眠をワンセット約1時間半で、一晩に数回繰り返しています。

夢は、レム睡眠のときに見るといわれています。

◎良い眠りのための工夫

スムーズに眠りにつくため、眠る1～2時間前から脳をリラックスさせ、室内の照明を少し落としてゆったりくつろぎます。そして、朝は、毎日決まった時間に起床します。

また、日中は適度な運動をし、夕食は就寝3～4時間前にすませましょう。カフェインを多く含む飲み物・アルコールは眠りが浅くなるので習慣化すると不眠を慢性化させます

睡眠時間より質の高い睡眠を

心がけるようにして下さい！



鍼灸院 やすらぎ館 坂本 英紀

受付電話 011-373-8100

慢性的に腰が痛い方、肩が痛い！とおっしゃる方

予約優先とはなりますが、当日直接おいでいただいても受付できますのでこの機会に是非お立ち寄り下さい。

北の台新聞

平成26年3月号
文責：坂本のり子

NO.36

三寒四温 一歩ずつ春が近づいていますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？暖かくなり雪が溶けた後、寒さがることで足元は氷のリンク状態になっている場所もあります。滑ってこぼさないようにいつも気をつけて下さいね。

さて、三月は卒業シーズンです。お子様、お孫様が卒業 新しい門出を迎えていらっしゃるご家庭も多いことかと思えます。大人は、若者に大丈夫かと心配しますが、案外若者はずっと新しい生活に入っている柔軟さを持っています。大人は、彼らを温かく見守っていきましょう。

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？

胃にやさしい生活スタイルとは

<食事>

時間を規則正しく

胃腸の働きにリズムができ機能が高まります
暴飲暴食・脂質のとりすぎはダメ！

胃酸過多になります

寝る前は飲食・刺激物・カフェイン飲料はダメ！

胃の負担が増します

<運動>

軽い有酸素運動

(ウォーキングなど)

胃の働きをよくします

<睡眠>

睡眠不足もよくないが寝すぎもダメ！

自律神経に悪影響します

毎日同じ時間に起床する

体内リズムが整います

電話で受付システム「テルミーアイ」

詳しいことは受付窓口にてお尋ねください。

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>