



おいしくて簡単！！健康レシピを当院スタッフが厳選
 ～～糖尿病患者様におすすめのおいしいレシピ～～



鮭の具だくさんごま味噌スープ

- 1 鮭、カブ、サトイモ、ニンジン、油揚げを食べやすい大きさに切る。ネギは小口切りにする。
- 2 サトイモは鍋にひたひたの水を入れ、火にかけ全沸騰してから2、3分ゆで、ザルにとっておく。
- 3 鍋にごま油、油揚げ以外の1、2の材料を入れ全体に油がまわるように炒める。だし汁と油揚げを加えて煮る。
- 4 みそを溶き入れて、ごまを加えて混ぜる。器に盛り付け、小ネギを散らして出来上がり。

材料（1人分）	
鮭	30g
カブ	20g
サトイモ	20g
ニンジン	10g
油揚げ	1/5枚
ごま油	1g
だし汁	130ml
みそ	小さじ1
すりごま	大さじ1/2
小ネギ	適宜

鮭は塩鮭や缶詰を使う時は味噌の量を少なめに♪
 サトイモ、ニンジンは冷凍食品を使えばさらに手軽です



管理栄養士 狩野からひとこと！

これから旬の鮭、カブ、サトイモを使ったレシピです。
 鮭にはビタミンDが比較的多く含まれ、カルシウムを吸収促進させる働きがあります。



本号は「認知症」⇒⇒⇒内側をご覧ください

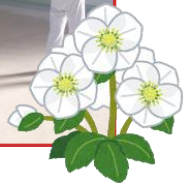


院内ニュース 柳田医院



11/19 運動教室レポート

今回のテーマは『タオルを使って体を伸ばそう』です。まず、準備体操とウォーキングでしっかりと体をほぐしました。タオルストレッチは肩回りを中心に気持ちよく伸ばしました。肩こり解消に効果大です。



柳田医院 糖尿病友の会 『堰の会』

年会費：2500円（さかえ 定期購読料込）
 運動教室・料理教室・柳田先生の糖尿病勉強会等
 イベント多数開催
 随時入会受付中！お問い合わせ・質問等は受付まで



～ 認知症 ～

年齢を重ねると脳の変化によって誰でも物忘れの症状は起こります。しかし加齢に伴う物忘れと認知症では大きく異なります。単なる物忘れと認知症はどう違うのでしょうか。

加齢による物忘れ



- ・物忘れを自覚している
- ・体験したことの一部を忘れる
- ・ヒントがあれば思い出す
- ・日常生活に支障はない
- ・判断力は低下しない

認知症による物忘れ



- ・物忘れの自覚がない
- ・体験したこと自体を忘れる
- ・ヒントがあっても思い出せない
- ・日常生活に支障がある
- ・判断力が低下する

～ 認知症予防のためのトレーニング～

✚ 計算をする

買い物をした時の合計がいくらになるか、お釣りがいくらになるか程度で問題ありません。財布の中を見て小銭がたまらないようお釣りの出し方を考えるのも良いでしょう。



✚ 文字を書く



パソコンや携帯ではなく自分の手で書くのが重要です。パソコンや携帯では漢字変換する場合には候補が出てきて選ぶだけですが、自分で書く場合は漢字を思い出さなければなりません。

✚ 麻雀・囲碁・将棋・オセロなどのゲームをする

相手の手の裏を読んだりするゲームは高度な認知が必要なので脳が刺激されます。楽しみながら行うことが脳の活性化につながります。



✚ 新しいことを行う

編み物でも日曜大工でも趣味がある方は今まで作ったことのないものに挑戦するのが良いでしょう。絵をかいたり、俳句を詠んだり、今までやったことがないものに挑戦するのも良い脳トレになります。



日常生活で人とのコミュニケーションにおいて会話を楽しむことも認知症予防につながります。予防になるからといって趣味やゲームを無理して行うのではなく、適度に楽しみながらできるものが良いでしょう。

