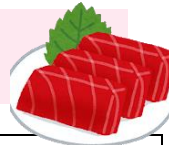




おいしくて簡単！！健康レシピを当院スタッフが厳選
 ～～糖尿病患者様におすすめのおいしいレシピ～～



まぐろ切り落としと根菜の味噌汁



- 1 マグロは大きければ一口大に切る。
 長ネギは小口切りにする
 ダイコン、ニンジン、いちよう切り、ショウガはおろす
- 2 鍋に水を沸騰させ、マグロを入れ、表面が白く
 なったらザルにとって、水で軽くアクをすすぐ
- 3 鍋に水 120g とダイコン、ニンジンをを入れてやわらかく
 なるまで煮る。具が柔らかくなった後、マグロとショウガを
 加える(ショウガはお好みで量を調節♪)
- 4 味噌を溶き入れ、長ネギを加えて、出来上がり

材料(1人分)	
マグロ切り落とし	30g
ダイコン	40g
ニンジン	20g
ショウガ(おろし)	1g
水	120g
味噌	7g
長ネギ	2g



管理栄養士 狩野からひとこと!

今が旬の大根、長ネギを使ったレシピです。マグロには
鉄分、EPA や DHA が比較的多く含まれています。
 寒い時期には温かい汁料理もおススメです。



本号は「インフルエンザ」⇒⇒⇒内側をご覧ください



院内ニュース 柳田医院



《総会 & 運動教室レポート》

1/17(木)中央館にて堰の会総会と運動教室を行いました。総会では
 会長の並木様よりご挨拶、昨年の会計報告、日ごろの生活での意見交換
 などのお話をしました。

運動教室はしっかり準備体操から始まり
 リズムに合わせて行う有酸素運動で体が
 温まりました。メインの筋力トレーニングでは
 すぐに効果を実感でき、終了後には体が
 とても軽くなりました。



次回運動教室のお知らせ

日 時: H31.2.21(木)14:00~15:15
 場 所: 羽村市中央館 2 階
 費 用: 会員 100 円 非会員 200 円

軽い運動のできる服装で飲み物をご持参下さい

要予約: 参加希望の方は受付へ申し込みをお願い致します



インフルエンザ



○インフルエンザの症状は？

インフルエンザウイルスに感染した場合、38℃以上の高熱や全身倦怠感、食欲不振などの「**全身症状**」が強く現れます。やや遅れて咳やのどなど「**呼吸器症状**」が現れ、腹痛や悪心、吐き気など「**消化器症状**」を訴えることもあります。



個人差はありますが、通常は10日前後で症状が落ち着き、治癒します。

○症状が落ち着いたら学校や職場へ行っていいの？



薬を服用して熱が下がっても、体内のウイルスがすぐになくなるわけではありません。症状が改善したからといってお薬を途中でやめたり、外出したりすると、体内に残っているウイルスが周りの人に感染する可能性があります。熱が下がっても**2日間（幼児は3日間）**は自宅で安静にしましょう。

○インフルエンザの予防



帰宅後の**手洗い・うがい**は予防の基本！

流行中は外出時の**マスク着用**を忘れずに

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を抱えている人、疲労気味、睡眠不足の人は、なるべく人混みや繁華街への外出を控えましょう。

参考：第一三共株式会社『インフルニュース』

毎年冬から春にかけて流行するインフルエンザ。日ごろからバランスのとれた食事や適度な運動で、ウイルスに負けない丈夫な体を作りましょう。