



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～～



紅茶の煮豚 ゆずダレ添え

- 1 豚モモ肉は竹串で全体を刺して穴を開け、※印と一緒に鍋へ入れる。
(肉が厚ければ切り分ける)。
- 2 豚肉の高さよりやや多めに水を入れ、フタをして強火にかけて、沸騰後中火で 10 分程度加熱する。
10 分後中に火が通っていればそのまま自然に冷ます。
- 3 タレの調味料を合わせて中火にかけ、煮立ったら火を止める。豚肉をスライスし、千切りのネギをのせて出来上がり。
(紅茶は茶葉の代わりにティーバック1Pを使ってもOK)

材料 (1人分)	
豚モモブロック	80g
※紅茶 (茶葉)	1g
※しょうが	3g
※酒	10g
<タレの調味料>	50g
しょうゆ	5g
みりん	5g
ゆず	0.5g
長ネギ	5g



管理栄養士 狩野からひとこと！

風邪やインフルエンザが気になるこの季節。免疫細胞の素となるタンパク質を含む肉とインフルエンザウィルスが粘膜にとりつくのを防ぐ効果が期待されるポリフェノールを含む紅茶を使ったレシピです。



本号は「インフルエンザ」特集⇒⇒⇒内側をご覧ください

院内ニュース 柳田医院



《堰の会イベントレポート》



医院待合にて管理栄養士と看護師による『糖尿病の方のためのフットケアとスキンケア』についてお話をしました。保湿剤ひとつとっても効果効能などそれぞれ異なります。また、爪ヤスリを使用した爪の削り方も実演を交え、説明しました。普段爪切りを使用している方も多く、とても為になりました。他にも栄養面でのお話や紅茶の効果に触れ、実際に淹れたての紅茶も試飲してみました。



堰の会運動教室 《気持ちよ〜くタオル体操》

日時: R1.11.21(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



フェイスタオル、飲み物、上履きをご持参ください

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





◆インフルエンザは冬に流行るものじゃないの？

通常インフルエンザは毎年 12 月頃をピークに 3 月頃まで続きます。今年は例年より早く暑さも残る夏の終わり 9 月に流行が始まりました。この背景には南半球との交流が考えられます。実はインフルエンザの流行は、世界を循環しています。日本の属する冬場に北半球、夏場に南半球で流行しています。

◆南半球との交流が拡大！



今年はラグビーワールドカップが日本で開催されました。南アフリカ、ニュージーランドなど南半球に属する国も多く日本を訪れています。来年には東京五輪も控えています。より様々な国の人々が一同に集まるので、インフルエンザだけでなく他の感染症が持ち込まれるかもしれません。

◆同じシーズンでインフルエンザに 2 回かかることはある？

可能性はあります。インフルエンザウイルスは、毎年流行を繰り返すたびに突然変異を起こし、少しずつ変わっていきます。今までの免疫で防げなくなることがあるため、以前かかったインフルエンザと同じようなタイプのインフルエンザにもう 1 度かかる可能性があります。

◆インフルエンザと風邪の違いは？

	インフルエンザ	風 邪
初発症状	発熱 悪寒 頭痛	鼻咽頭の乾燥感およびくしゃみ
主な症状	発熱 筋痛 関節痛	鼻 汁
悪 寒	高 度	軽度 極めて短期
熱及び熱型	38~40℃ (3-4日間)	ないかもしくは微熱
全身痛 筋肉痛	高 度	な い
倦怠感	高 度	な い
鼻 水	後期より著しい	初期より著しい

インフルエンザは気管支炎や肺炎などの合併症を起こすこともあり、重症化すると命に関わることもあります。流行期には不要不急の外出を控えたり、外出の際にはマスクの着用、帰宅したら手洗いうがいを徹底しましょう。