

今日も生きてる!あなたにハッピーを

# 幸せのツボミをみつけるレター

このレターは毎月小さな幸せのツボミを見つけてもらえればとの想いで発行しています

発行元 訪問看護ステーション Reaf くまもと

(熊本市中央区子飼本町1-25 シンフォニーハイツ1F)

電話 096-345-9505

FAX 096-285-9573

訪問看護ステーション Reaf くまもと

公式HPはこちら→



## スポーツで心も体も元気に!



9月は祝日も多く3連休も2度ありましたが、10月も祝日がありますね!!  
そう!「スポーツの日」です!中には「体育の日」という方が聞き馴染みの  
ある方も多いのではないのでしょうか?(かく言う私もその一人です😅)

そんなスポーツの日ですが、その由来は1964年(昭和39年)に日本で初めて開催された東京五輪を  
記念し、1966年(昭和41年)に「スポーツにたししみ、健康な心身をつちかう日」として制定された国民の  
祝日でした。

適度な運動は、糖尿病や脂質異常症、メタボリックシンドローム、循環器疾患、がんなどの生活習慣  
病の発症の予防や、病気による死亡リスクの低下、生活機能レベルの低下の予防につながります。厚生  
労働省の基準では、運動は日常生活での家事や仕事、活動などの身体活動以外に、週2回以上、1回  
30分以上の運動を習慣的に続けることが望ましいとされています。

美味しいものが多くついつい食べ過ぎてしまう秋... 自分に合った適度な運動を心がけ健康的な生  
活と一緒に意識していきましょう!



## 健康長寿を目指すための 生活のキーポイント



今回のテーマ: 生活習慣病と認知症の関係

生活習慣病は認知症の発症リスクを高めることがわ  
かっています。今回は、主な生活習慣病と認知症の  
関係性についてお話しします。

### 【肥満】

BMIが30以上のメタボ体形の方は、脳の灰白質の  
容積が萎縮しやすいというデータがあります。アル  
ツハイマー型認知症は灰白質の萎縮が見られることか  
ら、肥満と認知症の関連性が推測されています。

### 【糖尿病】

アルツハイマー型認知症は、脳に老廃物が溜まるこ  
とが原因のひとつです。健康であれば老廃物は自  
然に分解されますが、糖尿病になると分解する働きが  
弱まりまってしまう。

### 【高血圧】

脳血管性認知症の発症頻度は、正常な血圧の人  
と比べると、軽度の高血圧の人は約5倍、重度の高  
血圧の人は約8倍に高まるというデータもあります。

## 意味を勘違いしやすい慣用句 「どおり」と「どうり」

A: ×「彼はかつて高校球児、どおりで野球  
が上手いわけだ」

B: ○「彼はかつて高校球児、どうりで野球が  
上手いわけだ」

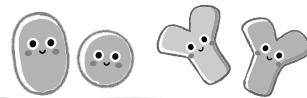
### 【解説】

会話の中ではあまり気になりませんが、「どおり」と「どうり」は違う意味の言葉になるため、文字にするときは注意が必要です。「どおり」は漢字では「通り」になり、同じ状態・そのままであるという意味で、「今まで通り」「予想通り」などのように使われます。一方、「どうり」は漢字では「道理」になり、理由がわかって納得するという意味で、「ここは標高が高い、どうり(道理)で涼しいと思った」などのように、主にそうなる理由とセットで使われます。



乳酸菌パワーで健康生活を送ろう!

近年、日本人には“大腸がん”が急増しています。また、胃がんなどの原因になる“バロリ菌”にも半数の人が感染しているとも言われています。そんな中、乳酸菌には“腸の免疫力を強くしてくれる効果”や“バロリ菌を攻撃する効果がある”と言われ注目されています。そこで今回は、胃腸の強い味方「乳酸菌」のお話をさせていただきます。



【乳酸菌の種類】

人間の身体にとって身近で重要な種類の乳酸菌をご紹介します。

「シロタ株」…生きたまま腸内に届く菌で、人間の身体にとって有益な菌を増やし、悪い菌を減らす働きをします。

「乳酸球菌」…牛乳や乳製品に多く見られるほか、漬物などの植物性発酵食品などにも含まれています。

「ビフィズス菌」…腸の働きを良くする整腸作用、病原菌をはじめとした有害な菌の増殖を抑える作用があり、

【乳酸菌は腸内でこのような働きをしてくれています】

・便通の改善 ・コレステロール値の低下 ・免疫力の向上 ・アレルギー抑制効果 ・美肌効果

【乳酸菌を含むおもな食品】

乳酸菌を多く含む代表的な食品の一つが「ヨーグルト」です。ヨーグルトに加えられている乳酸菌の種類としては「ビフィズス菌」「ガセリ菌」「ブルガリクス菌」「シロタ株」などが挙げられますので、いくつかの商品を試してみて自分の身体に合った乳酸菌を見つけてみましょう。



【乳酸菌を増やす作用がある主な食品】

腸内の乳酸菌を増やすには、乳酸菌を含む食品を摂取するほか、乳酸菌のエサとなる食品を摂取して増やす方法があります。乳酸菌のエサになるのは主に「オリゴ糖」と「食物繊維」なので、この2つを意識して取り入れるとよいでしょう。



<オリゴ糖を含む主な食品>

- 大豆などの豆類 ●たまねぎ ●ねぎ ●にんにく ●ごぼう ●ブロッコリー
- アスパラガス ●カリフラワー ●アボカド ●バナナ など

<食物繊維を含む主な食品>

- 穀類(玄米、胚芽米、麦めしなど) ●芋類(さつまいも、里芋、こんにゃく、しらたきなど) ●きのこ類(しいたけ、しめじ、えのきなど) ●豆類(大豆、小豆、納豆、インゲン豆、おからなど) ●海藻類(わかめ、ひじき、寒天、とろろなど) ●野菜(ごぼう、ふき、青菜類、アスパラガス、キャベツなど) ●そば ●ライ麦パン



これから本格的に感染症が流行する季節がやってきます、乳酸菌パワーを利用して元気に乗り越えたいです

食卓にもう一品! 簡単健康レシピ

材料 (2人分)

- ・かぼちゃ.....300g
- ・卵.....M玉2個
- ・ブロッコリー.....30g
- ・ミニトマト.....20g
- ・食パン.....20g
- (a) フレンチドレッシング・大さじ1と1/2
- (a) 粉チーズ・はちみつ.....各小さじ1

<ヨーグルトディップ>

無糖ヨーグルト・マヨネーズ・各大さじ2

栄養価 (1人分)

- ① エネルギー.....390kcal
- ② カルシウム.....86.5mg
- ③ ビタミンC.....28.0mg
- ④ ビタミンE.....10.7mg

ヨーグルトディップ添え 温野菜サラダ



作り方



- ①: かぼちゃはラップで包み、電子レンジで加熱したら一口大に切る。ブロッコリーは小房にしてゆでる。卵はゆで卵にして輪切りにする。
- ②: 食パンは一口大に切る。ミニトマトは半分にする。
- ③: 小さいボウルに(a)を入れて混ぜ合わせる。
- ④: 器に①と②をのせて上に③をかける。ディップの材料を混ぜ合わせ別に添える。



ワンポイント!

トマトとかぼちゃには、健康に欠かせないビタミンCとビタミンEが多く含まれています。また、卵もビタミンEが多い食材で、さらにカルシウムの吸収を高めるビタミンDも豊富に含まれています。

