2020. December

わかば著局だ。

〒120-0015 東京都足立区足立 4-41-6 TEL • FAX 03-3889-1701

全国の医療機関(病院・クリニック)の処方せん(承っています。

是非、お気軽に お声がけ下さい♪



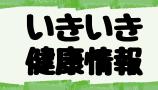
いよいよ12月。 今年も残すところあと1ヶ月となりました。

皆さんにと 2020 年はどんな年だったでしょうか?

やはり、コロナの影響は一番大きかったのではないでしょうか? 思い起こせば 2019年の 12月に中国の武漢から発生した新型コロナウィルス。

当時は、大変そうではあったけど正直言ってあまりピンと来なかった感じでした。それが春先になってくると世界的に広まっていき 普段の日常生活でもマスクをしなくてはいけなくなりました。高齢者の重症化での危険性、4月は志村けんさんが亡くなったり、GW明けには非常事態宣言の発令、学校の休校 、東京オリンピックの延期(中止?)お盆も旅行に行けなかった方も多かったのではないでしょうか?

経済的な打撃も大きく飲食店の廃業や旅行会社の大きな減収は社会に大きな問題を引き起こしました。 また、政府も「60 TO~」を実施しているいる対策を打ってはいますが、先の見えないコロナ 渦・・・。 一刻も早い 国民全員の無料ワクチン接種が望まれます。



# 生活習慣病の予防にも効果的健康食「そば」のすすめ

大みそかに欠かせない<mark>年越しそば</mark>。 そばにはたくさんの 栄養素が含まれているため、健康を願って食べることはとても理にかなっています。 そこで今回は、「そばの健康効果」についてご紹介します。

## そばに含まれる主な栄養成分

そばは<mark>タデ科</mark>の植物です。 **タデ科の植物は漢方薬にも使われることが多い**ため、そばは<mark>長寿食</mark>として注目を集めています。 そばに含まれる主な栄養成分は次のようなものがあります。

- ●ルチン(糖尿病や動脈硬化、冷え性や肩こりを予防・解消) ●コリン(肝硬変や脂肪肝を予防)
- ●食物繊維(便秘の解消や大腸がんを予防) ●ビタミンE、BI、B2(疲労回復や精神を安定させる)
- ●ミネラル(たんぱく質の合成にかかわり、高血圧の予防や代謝を助ける)
- ●たんぱく質(筋肉・臓器・肌・髪、免疫物質などを生成)

#### ただし、アレルギーには注意

健康効果の高いそばですが、<mark>そばアレルギー</mark>の人がそばを食べると、呼吸困難になるなど重篤化することもあるので注意が必要です。 初めて食べるお子さんには、少しずつ様子を見ながら食べさせるようにしましょう。



ちなみに、そばをゆでたときの**「そば湯」**には、溶けだした栄養成分が豊富に含まれているため、合わせていただきましょう。 ただし、つゆに入れて飲んでしまうと塩分過多なので、できればそのままいただくようにしましょう。

# 2020. December

# お悩み解消 ツボとマッサージ

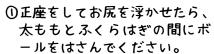
# 簡単にできてスッキリ! 硬式テニスボールを使った セルフマッサージ

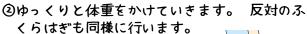
**むくみや肩こり**といった不調を日頃から感じている方は多いと思いますが、どのように解消していますか? プロにほぐしてもらう以外にも、自宅で気軽に簡単ケアできたらいいと思いませんか? そこでおすすめしたいのが、「硬式テニスボールを使ったセルフマッサージ」です。

### ボール1個で行う セルフマッサージ

まずは硬式テニスボールを | 個用意してください。 **硬式テニスボールは 100 円ショップでも購入可能**です。

## むくみをスッキリさせる 「ふくらはぎのマッサージ」





### 脚の脂肪燃焼を促す 「太もものマッサージ」

- ②ゆっくりと体重をかけながら、ボールをコロコロと転がします。 反対の太ももも同様に行いましょう。

#### ボール2個で行う セルフマッサージ

硬式テニスボールを 2 個用意して、ストッキング や靴下に入れたら、端をギュッと結びましょう。



### 肩こりをほぐす「首のマッサージ」

- ①膝を曲げた状態であおむけになり、首を挟むようにしてボールを首筋に置きます。
- ②ゆっくりと体重をかけてマッサージしましょう。



### 腰痛を軽くする「お尻のマッサージ」

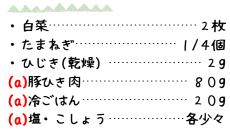
①膝を曲げた状態であおむけになり、お尻の下にボールを置きます。



②ゆっくりと体重をかけながら、ボールをコロコロと転がしましょう。

「気持ちが良い」と感じる程度で行うのがポイントです。 痛みや不快感がある場合は中止してください。

# 健康に役立つ



(b)かつお昆布だし…… 約 200cc (b)濃口しょうゆ・みりん……各大さじ | /2





①:白菜はゆでてしんなりさせ、水気 \*

AAAAAA

切っておく。 たまねぎはみじん切りにし、ひじきは水で戻す。

- ②:フライパンにたまねぎとひじきを入れて水炒めにし、粗熱を取って(a)とまぜる。
- ③:ロールキャベツを作る要領で白菜を②で包んで小鍋に並べ、そこに (b)を加えて煮る。 火が通ったら半分に切って器に盛り付け、煮汁



冬が旬の白菜を使ったレシピ。 肉の量が少ないので、つなぎに卵と パン粉を使わずに「ごはん」で代用するのがポイントです。 ひじきを 加えることで、不足しやすい<mark>ミネラルや食物繊維</mark>が補給できます。