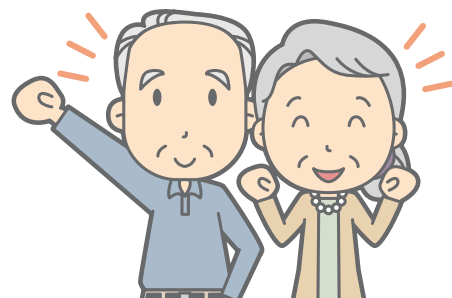


# サバティ新聞

- 神奈川秦野中井店版 -  
2016.12月号

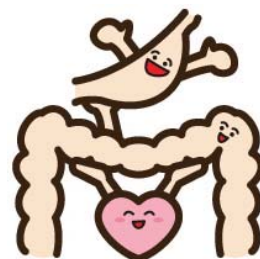
## 内臓の調子を整え元気になりましょう！

肝臓の調子が悪いと自律神経失調症になってしまったり、腸が弱っていると乾燥肌や高血圧になったりと、内臓の不調は心身に様々な悪影響を及ぼします。ただ内臓に元気が無いときの症状は多岐にわたるため、実際の原因は内臓にあるということが意外と見過ごされがちです。健康のためには、普段から内臓を元気にする生活習慣を身につけることが重要です。また、内臓を元気にする習慣は心の活力にもつながります。そこで今回は、内臓を元気に保つための工夫がたくさんありますが、その中の何点かをご紹介します。



### ●小さじ一杯の油で腸内清掃

油には「太る、健康によくない」イメージがありましたが、最近は亜麻仁油やエゴマ油など、体に良い油が注目されています。油には大きく分けて、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の2種類が存在します。コレステロールや中性脂肪を増やすバター、ラードなどの飽和脂肪酸に対して、不飽和脂肪酸を多く含む亜麻仁油やエゴマ油のオメガ3系脂肪酸は、腸の粘膜を修復して毒素の排出機能を高める、血栓や動脈硬化を防止するなどの効果があります。



### ●ランチ後の緑茶習慣



ランチの後、コーヒーで一息。街中でも良く見られる光景です。なんとなくの習慣で続けている人も少なくないでしょう。その場合、カフェインの取りすぎで血管維持する副腎が疲労し、内臓や血管がむしばまれる恐れがあります。2015年にはカフェイン中毒で20代の男性が死亡した例があります。そこで、ランチ後のコーヒーを緑茶に変えることをお勧めします。これにより、副腎の酷使を抑えるとともに、緑茶に含まれる抗酸化作用のあるカテキンの働きで、血管の老化防止にもつながります。

### ●体内循環を促す食材選び

日々、口にしている食材は、良いものを選ぶと、潜病から回復できます。潜病とは、慢性的なストレスによって血管を保護する副腎が弱ってしまい、血管が破裂して死に至る危険のある病気です。まず、副腎の機能回復や肉体疲労の回復に効果的なのが、ビタミンB群を含む食材。玄米やレバー、カツオ、ほうれん草、納豆などが該当します。また、胃腸の負担を減らし、体内の毒素排出を促進することも重要です。そのためには腸を傷つけ、副腎に負担をかけるグルテンやカゼインを含む小麦、乳製品を避けて下さい。



これ以外にも、「ブロッコリーで肝機能が強化される」や「朝食にフルーツを取る事で体調を改善する」など内臓を元気にする工夫はたくさんあります。

# 風邪予防のレシピ

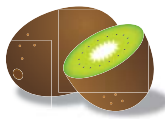


インフルエンザのシーズンが到来していますので、予防のひとつとして風邪を予防するためのレシピをご紹介します。

## 【ビタミンCで風邪予防 キウイ酢】

材料

- ・キウイ 300g(約4~5個)
- ・酢 300ml
- ・氷砂糖 300g



(作り方)

- 1.キウイを輪切りにカットして、フルーツを下に敷き上から氷砂糖を入れる
  - 2.酢を入れる
- ※お好みで炭酸や水で割って飲んで下さい

## 【体ポカポカ しょうがふりかけ】

材料

- ・ツナ缶 1缶
- ・しょうが 2分の1片
- ・砂糖、醤油、酒 各小さじ1



(作り方)

小鍋にツナ缶と千切りにしたしょうがに砂糖、醤油、酒を加え汁気が無くなるまで煮詰めたら完成

## 【咳、のどの痛みに ハチミツ大根】

材料

- ・大根 100g
- ・はちみつ 100g



(作り方)

- 1.大根をさいの目に切る
- 2.ジャムの空き瓶などにハチミツと大根を入れる
- 3.大根の水分が染み出してシワシワになったら大根を取り除く
- 4.1日スプーン1~2杯を2、3回飲む

## 見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
要相談	○	要相談	○	要相談

- ・半日型：9:00~12:15 / 13:30~16:45
- ・1日型：9:00~16:45

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話 **0465-46-9595**  
 ファックス **0465-46-9596**



**CAVATY**

サバティ 秦野中井店

介護保険事業所番号  
1471400851

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

〒259-0151  
 神奈川県足柄上郡中井町井ノ口2796-3  
<http://www.cavaty.jp/>



## 12月生まれのご利用者様 おめでとうございます！

2日..... 3日.....   
 5日..... 18日.....