

# ★センターだより 第44号



東海医療学園総合臨床センター  
TEL:0557-86-3000



## 栄養満点♪さつまいものお話

徐々に落ち葉も散り敷く季節になりました。

幼い頃、落ち葉で焼き芋をした事を思い出します。ホクホク甘～いさつまいもが、たまらなく美味しいですね。

さつまいもは食物繊維（セルロース）が豊富で便秘解消に効果な事は有名ですが、その他にも体に良い栄養素を含んでいます。

例えば・・・色素に含まれるアントシアニンには強い抗酸化作用があると言われ、カリウムにはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、むくみ解消や高血圧に良いとされています。

また“ビタミンC”をはじめB1やEも含まれているので、美容にもうってつけの食材です。

ちなみに選び方のポイントは、根のくぼみが浅く、色鮮やかでまるまる太ったものが多いですよ♪



## 『寒さ対策』 何をする？



秋から冬へと向かう季節。おうちの中も本格的に寒さ対策の準備に入る頃となりました。私たちの身体も、冬に向けての準備の季節到来です。

さて、夏のお便り特別号で、「暑さ対策」を取り上げさせていただきました。——ゴーヤについて。お陰さまで我が家は、ゴーヤのグリーンカーテンと栄養パワーで、＜節電の夏＞を元気に乗り切ることができました。そして、季節が移り変わり...今度は「寒さ対策」。皆さんが心掛けていることはありますか？

私の注目は野菜の栄養。具体的なものとしては、大根、人参、ごぼう、蓮根、白菜、生姜、ほうれん草、かぼちゃなど、全般に体を温める作用のある冬野菜。寒い冬に旬を迎える冬野菜は、種類も多く、寒い季節を元気に過ごすために欠かせない栄養が豊富に含まれているので、健康維持・増進の効果や薬効なども、他の季節以上に高くなっています。最近では、スーパーの野菜売り場で、それぞれの野菜の栄養やお料理方法などが紹介されていたりしますよね。ちなみに大根は、胃腸薬にも配合されているジアスターゼという消化酵素も含まれていて、消化不良や胃もたれを予防する働きや、食欲不振を改善させる働きがあります。大根おろしのように火を通さないことがポイントです！

年末に向けて食事会の多い季節。積極的に食卓に登場させてみるのも◎ですよ♪

冬野菜のような、体を温める食材を摂取することで、血行を促進し、免疫力をアップすることができます。冬に向かうこの時期から、体を芯から温めて、寒い冬を元気に乗り越えていきましょう！

関口貴子



## ◇インフルエンザに注意しましょう◇

空気が乾燥してきています。手洗い、うがいをこまめに行うことが一番の予防になります。

咳がでる、のどが少しでもいがいがする際は、積極的にマスクの着用を！

当センターでは、受付にアルコール製剤を設置してあります。

来所の際は、ご利用ください。



## ◇11月の休診◇

1日（学校行事）  
3日（文化の日）  
6日・13日・20日・  
23日（勤労感謝の日）・27日

## 関口 貴子（せきぐち たかこ）

出身地：新潟県

はり・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師  
医療リンパドレナージュセラピスト

