

うしおだ健康クリニック 院内新聞 令和4年7月号

「今日も 健康に ありがとう」



住所/帯広市大通南13丁目5番地ぜんりん会館ビル1階
 電話 0155-65-5511 ホームページ <https://ushioda.net>

今月のお知らせ

急に暑くなったり、寒くなったり、体調の調整が難しいですが、皆さん、いかがお過ごしでしょうか？ 私はこの5月から6月までの1カ月の間で、うれしい体調の変化があったので、皆さんにお伝えしたいと思います。

5月のGWに札幌の書店である本に偶然、出会いました。「メンタルを強くする食習慣」という本です。この本の中で、皮膚のかゆみに悩んでいて、有名な皮膚科を受診してあらゆる治療法を試したけれどもどうにもならないと苦しむ30代の女性が、筆者の医師が食生活の指導と、ビタミンや亜鉛のサプリメントをすすめたら、たった3日でかゆみが良くなったという内容があったのです。

私は以前からサプリメントには興味を持っていたので、早速、自分が試せる限りで亜鉛のサプリメントを飲み始めました。これまで50年以上の間、何をやってもひどい肌荒れが続いていました（漢方薬はある程度、効果がありました）が、たった1ヶ月でスベスベの肌になり、あれほどつらかったかゆみからほぼ解放されました。本当に信じられないほどの効果です。サプリメントは「非常に高価」、「ちょっと怖い」など、皆さんの印象はあまり良くないのではないのでしょうか？ 健康維持のために必要なものは、とにかく「しっかりとした栄養」と「適度な運動」「質の良い睡眠」、そして、「健康への好奇心」です。皆さんとおすすめのサプリメントを自慢し合えるようになりたいです。何卒よろしくお願い申し上げます。

院長 潮田 英明



友だち登録は簡単なQRコードで！



健康に役立つ旬のレシピ

手作りチーズのサラダ



材料（2人分）

- ・低脂肪乳……………500cc
- ・リンゴ酢……………大さじ2
- ・ベビーリーフ……………80g
- ・コーン（缶詰）……………50g
- ・塩・こしょう……………各少々



作り方

- ①：鍋に低脂肪乳を入れて弱火にかけ、沸騰する前にリンゴ酢を加えて混ぜる。
- ②：①が固形物と液体に分かれたら、ザルやキッチンペーパーなどでこして固形物を軽くしぼり、塩で味をつけチーズを作る。
- ③：皿にベビーリーフ・コーン・②のチーズを盛り、こしょうをふったら完成。



栄養価（1人分）

- エネルギー……………154kcal
- カルシウム……………300mg



ワンポイント！



低脂肪乳で作ったチーズをドレッシング代わりにした脂質控えめのサラダです。チーズを作る際に取り除いた液体はホエーと呼ばれ、この中にも栄養が含まれているので、カレーなど味の濃い煮込み料理に入れて使うのもよいでしょう。