

# うしおだ健康クリニック 院内新聞 令和4年8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

最近、カラッとした夏とは違う、蒸し暑さや、また、急に寒くなったりなど、目まぐるしい天候が多いようです。皆様、体調は大丈夫でしょうか？

7月10日に、とかちプラザにて約2年半ぶりに、当院主催の健康教室「健康維持のために 最も大切な栄養は蛋白質」を行いました。参議院選挙の投票日に当たりましたが、31名の市民の方が集まってくれました。本当にありがたく思っております。「蛋白質が足りないことがわかりました」「これからは蛋白質を多くとるようにしたいと思いました」「食生活の大切さと蛋白質の摂取の大切さを感じました」「自分が糖質依存だと確認できました」「自宅での食事を見直そうと思いました」など、貴重な感想を皆様からいただきました。

今、食の急激な変化の悪影響を最も受けているのは、赤ちゃんや幼いお子さんのように思えます。特に、言葉の発達の遅れは顕著です。発達障害として特別扱いとなる子どもさんが多くなっている現実を何とか皆さんと考えたいと思い、子育て健康サークルを立ち上げ、月1回皆さんと1時間ほど話し合う場を作りたいと思っています。第1回目は9月上旬の予定です。もし、コロナで集まるのが困難であれば、YouTubeライブやZoomでの開催を検討したいと思っています。LINE公式アカウントなどで日程が決まりましたら、ご報告申し上げますので、その際は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

### 豚肉とオクラの酢味噌あえ



#### 材料 (2人分)



#### 作り方



- ・オクラ……………8本
- ・豚ロース肉(とんかつ用) ……1枚
- (a)みりん・白みそ……………各大さじ1
- (a)酢……………小さじ1
- (a)ねりカラシ……………小さじ1/4強

- ①: オクラはサッとゆでて冷水にさらし、水気を切って斜めに切る。豚ロース肉は5mmくらいの厚さに切ってゆでる。
- ②: (a)をすべて混ぜあわせる。
- ③: ①を(a)と和えて、器に盛る。



#### 栄養価 (1人分)

- エネルギー……………209kcal
- ビタミンK……………32μg

#### ワンポイント！

オクラに多く含まれる**ビタミンK**は骨づくりのために必要な栄養素で、カルシウムを骨に沈着させて骨の形成を促します。骨粗しょう症の治療薬にも使用されています。

