

うしおだ健康クリニック 院内新聞 令和4年10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

皆さん、こんにちは。秋になって寒暖の差が大きくなり、のどの乾燥や咳、肌荒れなどの体調不良を訴えて受診される方が増えています。皆さんの体調はいかがでしょう？

現代人は、とにかく腸内環境が悪化している、朝起きれない・イライラしやすいなど自律神経の働きがおかしくなってきたり、そして、全身の血行が悪くなってきたりと思えます。これは、パンやめん類、お菓子など手軽な、加工しすぎた食品の影響や運動不足、若い人は1日中スマホをいじって夜型の生活になっている（朝日をしっかりと浴びる、朝食をきちんととるなど、良い習慣がなくなってきたり）、手近なストレス解消（喫煙や飲酒、ゲーム依存など）にはまっているなど、近い将来、糖尿病やがん、心臓病、脳卒中、そして認知症などになりやすい状況になっていると思えます。私が医者になった30年程前、皆さんの健康がこんなに不安定になるとは全く想像もしていませんでした。



令和4年9月25日
大雪高原温泉 沼めぐりにて
撮影

皆さんが少しでも健康的な生活に近づくよう、最近、新しい健康DVDをつくりました。タイトルは、「全ての病気は、腸から始まる」です。自分自身のアトピー闘病体験から、いかに腸が大切かは身に染みてわかっています。そして、腸から始まる慢性炎症が心も体も蝕んでいくことに気づいてほしいです。思春期頃から学校や社会に出ていけないお子さん、若い人が増えていると思えます。10月から自費診療（1回2万円ほどかかります）になりますが、当院で腸内フローラ検査を道東初の試みとして始める予定です。特にお子さんやアレルギーのある方、ふだんからお腹の調子が良くない方には有用な検査だと確信しています。私と一緒に『腸活』を始めませんか？

院長 潮田 英明

健康に役立つ旬のレシピ

きのこことベーコンのすまし汁



材料（2人分）

- ・しめじ・えのき……………各50g
- ・ベーコン……………40g
- ・昆布だし……………400cc
- ・濃口しょうゆ・みりん…各大さじ1

作り方

- ①：しめじ・えのきは石づきを取ってほぐす。
ベーコンは1cm幅に切る。
- ②：鍋に昆布だし・しめじ・えのき・ベーコンを入れて火にかける。
- ③：具に火が通ったら、濃口しょうゆとみりんを加えてひと煮立ちさせ、器に注ぐ。

ワンポイント！

きのこには、腸内環境を整える食物繊維や、疲労回復に役立つビタミンB1などが含まれています。今回のレシピではしめじやえのきを使っていますが、しいたけやマイタケなどお好みの種類のきのこを加えてもよいでしょう。

栄養価（1人分）

- エネルギー……………127kcal
- 食物繊維……………1.89

