

うしおだ健康クリニック 院内新聞 令和4年11月号

「今日も 健康に ありがとう」



うしおだ健康
クリニック

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

寒くなってきました。それに伴い、体調をくずす人が多く、発熱外来に殺到している状態が続いています。この冬のコロナとインフルエンザの同時流行が起こらないように願うのみです。

先日の朝のワイドショーで、「**快食・快眠・快便のいずれかができなくなった時が脳疲労の始まり**」という話題がありました。現代人は、スマホやパソコンの普及で脳を使い過ぎています。**使い過ぎた脳が知らないうちに機能低下する状態が脳疲労です。脳疲労の症状は、どうも寝つきが悪く夜中に目が覚める、便秘が続く、イライラする、体を使わないのに疲れやすい、などです。**寒暖差が大きい、今の季節は脳にもストレスがかかって脳疲労を発症しやすいとされています。専門家の話では、脳疲労の患者さんは全国に1000万人いるとみられます。

私は、**脳疲労は不規則な食生活やジャンクフード、睡眠不足、運動不足、ストレスなどから、腸内環境が悪化して炎症が起こり、脳に炎症が広がっている状態だと考えます。**最近、盛んに『腸活』という言葉が聞かれるようになりました。**『腸活』とは腸内環境を整えることで健康維持、増進を図ることです。腸内環境は3歳までで決まる**といわれています。「子育てで意識したい『三つ子の魂 百まで』」という新しい健康DVDをつくりました。幼い時からのバランスの良い食生活は、未来を作ります。いつからでも腸活は有効です。一緒に頑張りましょう。
院長 潮田 英明

健康に役立つ旬のレシピ

まるごとかぼちゃグラタンスープ



作り方

- ①：かぼちゃは洗って水気をふき取り、電子レンジ（500W）で5～7分加熱。上部をカットして種とワタを除去、皮をやぶらないように気をつけながら中身をくりぬく。
- ②：鍋に、取り出したかぼちゃの中身・牛乳・水を加えて火にかけて、かぼちゃが柔らかくなるまで煮たら、ハンドブレンダーでなめらかにし、塩で味を調える。
- ③：かぼちゃの皮に②を入れ、とろけるチーズをのせて200℃に余熱したオーブンで焦げ目がつくまで10分ほど焼く。

ワンポイント！

かぼちゃは**野菜類トップクラスのビタミンE含有量**を誇り、冷え性や肩こりの改善に役立ちます。電子レンジでかぼちゃを温める際は、まずは5分加熱してみて足りなければ再加熱してください。



材料（2人）

- ・坊ちゃんかぼちゃ・・・1個(約500g)
- ・牛乳・水……………各100cc
- ・塩……………2つまみ
- ・とろけるチーズ……………30g



栄養価（1人分）

- エネルギー……………207kcal
- ビタミンE……………1.2mg