



旬野菜を **もっと手軽に**
糖質OFFで **食べよう！**
4コマレシピ
簡単・時短・糖質OFFで
野菜料理を一品足し！
「カブ 蕪」



表面に艶があり
葉が青々として
茎に硬さのあるもの

カブは日本古来の野菜で、根にはカリウムやビタミンCが多く、葉や茎にはβカロテンやカルシウム、鉄など豊富に栄養素が含まれています。是非葉付きで買って、余すことなく食べてもらいたい食材です。



カブは1/4、茎は3cm程度、塩鮭は4〜5等分にカット。鍋に豆乳、カブ、茎、鮭、つぶしたニンニクを加えて火にかけ、沸いたら火を極弱火にし、塩を振って混ぜる。カブが柔らかくなったら火を止め皿に盛り、胡椒を振って完成。



写真は1人前で

政府はこの冬訪れる可能性がある新型コロナウイルスとインフルエンザウィルスの同時流行に備えて、新型コロナウイルス抗原検査キットと解熱薬を準備することを呼びかけています。同時流行の際に発熱した場合どうすれば良いのか、また新型コロナウイルスとインフルエンザ感染を自宅のみで区別できるのか、また治療法はどう違うのかお話ししていきます。

前提として自宅に新型コロナウイルス抗原検査キットは新しいものとします。発熱時には抗原検査キットで検査を行い、陽性であった場合、新型コロナウイルス感染と考えると、新型コロナウイルス感染者登録センターから登録ができます。解熱薬が自宅にあれば服用しながら自宅療養も可能で、症状に不安があればオンライン受診、または対面で発熱外来受診も可能です。

陰性だった場合はどう考えれば良いでしょうか。この場合、新型コロナウイルスの偽陰性抗原検査キットは精度は高くないため、抗原検査キットでは陽性が出ないが感染している場合がある、またはインフルエンザ、風邪、腎盂腎炎などその他の感染症の可能性

院長コラム

コロナとインフル
発熱したらどっちのどっちにする？

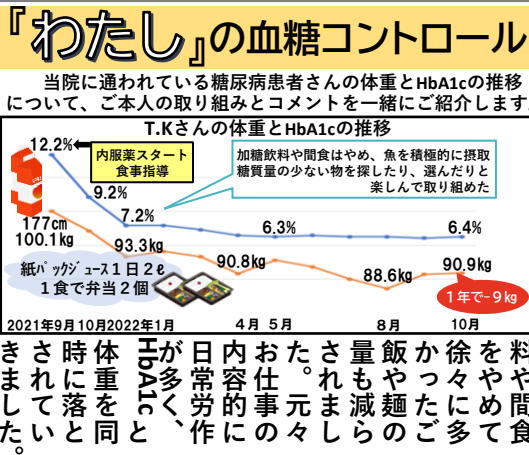
もありです。抗原検査キットで陰性だった場合は、これらの疾患の区別はオンラインでは難しいため対面での発熱外来受診、そこでの新型コロナウイルスPCR検査、インフルエンザ検査が望ましいと考えられます。

治療法については新型コロナウイルスは、多くの場合新型コロナウイルス専用の治療薬を必要とする事はなく、解熱鎮痛薬を使用していると自己免疫により自然に治癒していきます。専用の治療薬が必要なケースとしては高度肥満や重症糖尿病、高齢などリスク因子が多くある場合に使用を検討します。

インフルエンザには内服薬、1日で治療が終わる吸入薬など様々な種類の治療薬があります。これらも使用しなくても治癒する事が多いですが治療薬を使用すると発熱期間が数日短くなり、インフルエンザは解熱薬として相性が悪いものもありますが、アセトアミノフェンは安全に使いやすいと考えられています。その他抗生剤が必要な感染症については、新型コロナウイルススコープ検査陰性、インフルエンザ陰性で数日で解熱傾向が見られない場合は可能性が高くなってきます。

第7波の時のように発熱外来の逼迫により受診が困難となる事があるため、抗原検査キット、解熱薬を備えておくといいたくありません。

「わたし」の血糖コントロール
当院に通われている糖尿病患者さんの体重とHbA1cの推移について、ご本人の取り組みとコメントと一緒にご紹介いたします。



「T.Kさん」35・男性は一昨年、去年の健診で血糖異常を指摘。空腹時血糖が200台でした。当時は甘いジュースを紙パックで2本近く飲み、1食で弁当を2個食べる事も多かったそうです。その後当院にご来院され、早急な食事指導が開始。早速加糖飲料内を減らし、魚や野菜を増やしたことで、血糖値が安定し、体重も減りました。

公式アカウント
LINE@
最新情報をお届け！

Instagram
follow us!

画像付きで
耳寄り情報を
配信中です！

睡眠の質を上げることは、健康上とても大切！
肥満防止、良好な血圧・血糖コントロール、免疫力向上に繋がっています。食事の中から摂れる栄養素に、睡眠の質を上げる助けをしてくれるものもあります。そのメカニズムと食材に注目してみましょう。

●たんぱく質のトリプトファンは朝に摂取し、日中に太陽光を浴びる事でセロトニンに変化し、更に夜になると睡眠導入に必要なメラトニンに変化する！朝にトリプトファンを摂ることが安眠の鍵！

トリプトファンが多い食材
大豆製品（納豆や豆腐など）
乳製品（牛乳やチーズなど）

太陽光
セロトニン
メラトニン

Good★night

全身を引き締める
ペットボトルスイング

20回
1日
1〜2回

ペットボトルを上げるのと同じように上体を伸ばす

足は肩幅よりやや広め

2/3量の水を入れた2Lのペットボトル