

前回は心臓病について書かせていただきましたが、今回は日本人の死因3位の肺炎です。肺炎による死亡者の約95%は65歳以上の高齢者です。まだまだ若いと思っけていても、年齢とともに、からだの抵抗力(免疫力)は低下しています。日頃、元気で健康的な毎日を送っている方でも、高齢になると、体調の変化などちょっとしたことがきっかけで肺炎を引き起こしやすくなり急激に症状が進むこともあります。65歳以上の方にとって、けっして軽視できない疾患なのです。

肺炎を起こすしくみ

- ・風邪を引く、インフルエンザにかかる
- ・歳をとって体力が衰える
- ・糖尿病、呼吸器や心臓に持病がある



からだの抵抗力(免疫力)が弱まると...

細菌などに感染しやすくなる ⇒ 細菌が入り込む(最も多い原因菌は肺炎球菌) ⇒ 肺が炎症を起こした状態(肺炎)

免疫力を高めるには...

1. 適度な睡眠をとる(目をとじてからだを横にして休めるだけでもいいですよ)
2. ストレスをためない
3. 継続的な運動を心がける
4. バランスの良い食事を心がける(1日30品目摂取をこころがける)
5. 体温を上げる(冷えは万病のもと)
6. とにかく笑う
7. 適度の飲酒をこころがける
8. 喫煙を控える
9. 爪をもむ(薬指は除く)
10. 免疫力を高める食材を取る

緑茶 唐辛子 生姜 フルーベリー
シナモン さつまいも トマト
イチジク きのこと類 ザクロ

日頃より健康づくりにつとめ健康寿命をのばしてくださいね



かせ症候群 危険度チェック!!

- 過労・睡眠不足が続いている
- 食事の栄養バランスを気にしていない
- 人ごみに出る機会が多い
- 外出後の手洗いやうがいを習慣にしていない
- 寝るときは加温をせず暖房をつけたまま
- タバコを吸っている
- 持病(糖尿病・心臓病・呼吸器疾患)がある



だいこん



- 効能
- ・消化不良と胃酸過多の改善
 - ・二日酔いや頭痛、発熱
 - ・ニキビケアやアトピー性皮膚炎に効果
 - ・動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞
 - ・胃潰瘍、胃炎に効果
 - ・便秘の解消

大根の栄養を一番効率よく摂れて効果を得るには？

それは生で食べることです。しかも、サラダより大根おろしがおすすめ。辛味成分が大事みたいです。大根おろしで食べると細胞の代謝が速くなって老廃物を排出しやすくなるそうです。ただ、すりおろして早めに食べること。

えのきの大根おろし和え (2人分)

- ・えのき 1袋
- ・酒 大1強
- ・大根 4センチ
- ・細ネギ(小口切り)
- ☆レモン汁 大1
- ☆砂糖 小1/2
- ☆塩 少々
- ☆しょうゆ 小2

作り方

- ①えのきは根元を切り落として2等分にしてほぐす。耐熱容器に入れて酒を振ったらラップを軽くかけてレンジで600Wで2分温める。
- ②大根をおろしておく。
- ③ボウルに☆調味料をいれてよく混ぜて、大根おろしとえのきを和えて皿に盛り、ネギを散らす。

しいたけ



- 効能
- ・便秘解消(食物繊維)
 - ・骨を丈夫にする
 - ・免疫力アップ
 - ・血圧を下げる
 - ・肥満防止
 - ・肌荒れ
 - ・不眠



しいたけのオススメ食べ合わせ 免疫力アップに

- しいたけ + ニラ、舞茸、鶏肉、小松菜
- 肥満予防・ダイエットに
- しいたけ + 唐辛子、いんげん、白菜、鮭
- 骨粗しょう症の予防に
- しいたけ + しらす、ししゃも、ひじき
- 血行促進・冷え性予防に

しいたけの炊き込みご飯 (2人分)

- ・お米 2合、
- ・干し椎茸 約4枚
- ☆椎茸の戻し汁 200ml
- ☆酒 大さじ2
- ☆みりん 大さじ2
- ☆醤油 大さじ2.5
- ☆だし 素
- ・水適量
- ・ゴマ油 小さじ1

作り方

- ①椎茸はたっぷりの水で戻しておく。戻し汁はこしておく。
- ②戻した椎茸をお好みの大きさに切り、鍋に☆の材料を入れて熱し、そこに椎茸を入れて弱火で5分程煮てから少し冷ます。
- ③磨いだお米の中に②の汁だけを入れる。そこに水を調整し椎茸を入れゴマ油を入れて軽く混ぜたら炊飯ボタンを押して炊く。