

## 今月のレシピ

## カルシウム強化れんこんもち



左の緑色は抹茶の粉を少量加えたものです。

## 材料 (2人前)

- レンコン 80g
- 上新粉 大さじ1弱
- スキムミルク 大さじ1弱
- 塩 少々
- ゆで小豆 (佐藤入り) 大さじ3程度



## 作り方

- ①レンコンは皮をむき、水にさらした後すりおろす。
- ②①に上新粉、スキムミルク、塩を加え、良く混ぜ合わせる。
- ③②を6等分して丸め、耐熱容器に並べてラップをし、電子レンジ(500W)で2分程度加熱する。
- ④③を器に盛り、ゆで小豆を添える。

受付の吉國です！

大型連休を利用して2泊3日で温泉県である大分県別府市に行ってきました☆

☺⇒☺⇒昼寝ZZZ⇒☺⇒ご飯⇒☺とこんな感じを2日間♪

蒸し湯に泥湯・ミョウバン風呂に家族風呂！！たくさんの種類の温泉に入り♡たくさんのおいしい物を食べて♡温泉ライフを満喫してきました！！

そして・・・

温泉で出会ったお姉様方と温泉情報を交換したり、行き道の電車で隣の席に座ったダンディなおじ様と1時間30分ノンストップでお話したり（奥様とお孫様と大分に帰省中だったみたいです）、優しい駅員さんに、落とし物を拾ってくれた好青年とステキな出会いもたくさんありました☆

そんな感じで、当初の目的である「温泉にたくさん入って痩せるぞー(^\_^)/☆」という目標は、温泉にはたくさん入ったものの、その分おいしい物をたくさん食べたおかげでもの見事に不発に終わってしまいました(^\_^;)

とても楽しい2泊3日の旅でした♪♪みなさんも是非、機会があったら温泉県行ってみてください☆



血の池地獄とは、奈良時代に編纂された書『豊後国風土記』に"赤湯泉"の名で記された、1300年以上前から存在する日本最古の天然地獄です。その希少性が認められ、平成21年に国の名勝に指定されました。

血の池地獄を一言で表すと「赤い熱泥の池」と言え、昔からこの赤い熱泥で皮膚病薬(現在の血ノ池軟膏)をつくったり、布や家の柱などの染色を行っていました。

## はつらつ通信秋号

## 第5回 はつらつ交流会のご案内

ようやく秋の足音が聞こえてまいりました。今年の夏は例年になく天候不順に悩まされましたが、皆様の体調はいかがでしょうか。今年も後半になり、皆さまが日々穏やかに過ごされるようお祈りいたします。

さて、今年で戸田歯科医院も25年目を迎えました。地域の皆様や患者様に支えられているからこそ診療を続けられております。その感謝の会と致しまして、表題の通り、今年もはつらつ交流会を開催いたします。当日は会員さまと私たちとで、にぎやかな会にする予定でございます。ご多忙とは存じますが、ご参加下さいますようお願い申し上げます。

日時：平成26年11月9日（日）9：30～11：30

場所：ふれあいタウン大畠 2階 大ホール

演目：フラダンス、歌、スタッフによる寸劇

なお、10月31日（金）までにご参加の有無を同封のハガキにてご連絡下さいますようお願い致します。

お問い合わせ

〒749-0101

山口県柳井市神代4183-16

とだ歯科医院 はつらつ担当：吉國、岡村

電話：0820-45-5555

※交流会当日のお問い合わせは090-7501-4028にお掛けください。

当日以外はお掛けにならないようお願いいたします。

# 今月のテーマは 免疫のお話

免疫とは・・・私たちの体もっている自然治癒力です。体内に異物を入れないように免疫細胞は体の様々のところで外敵と戦っていますが、1つでも働きが弱まったり逆に過剰になったりすると免疫力にダメージを与えてしまいます。日々快適に過ごすためには免疫がバランスよく機能してくれることが大切なのです。



風邪をひきやすく、長引かせてしまう

## もし免疫力が下がってしまったら...



結膜炎やものもらいが良くできる

ニキビや吹き出物、肌荒れに悩まされる



お腹をこわしやすい



喉がはれやすい



歯茎が腫れやすい

いつも疲れて何となくだるい

こんな症状ありませんか？

## 免疫力の敵はこれだ！

### 免疫力低下の原因



- 加齢**：40歳過ぎから少しずつダウンしてくる
- タバコ**：気管支炎など炎症をおこし肺の細胞を傷つけ免疫力低下に繋がる
- 肥満・生活習慣病**：血液がドロドロになると細胞の新生が上手くいかず免疫細胞が移動しにくくなる
- 暴饮暴食**：胃腸に負担がかかり、全身の免疫システムに悪影響を及ぼす
- アルコール**：過剰なアルコール摂取は大量の活性酸素が発生し、免疫細胞を攻撃する成長ホルモンが不足し、体の回復力が低下するため病気にかかりやすくなる
- ダイエット・偏食**：バランス良い、栄養が摂取できないといざというときに免疫システムが機能しない
- 冷え**：免疫力は体温によって左右される。37℃前後で活発に機能するため、低体温だと働きが弱まる
- ストレス**：ストレス対抗ホルモンが分泌され、このホルモンは血管を収縮させる

# 生活習慣シート



当てはまるものに☑してみてください。  
☑が多いほど病気になる要因を抱えています。

- 負けず嫌いである
- 怒りっぽい
- 1つのことに執着してしまう
- 周囲からしばしば「真面目」といわれる
- 自分を責めることがよくある
- 肉食が中心で、野菜が不足がち
- 甘いものや濃いものが好き
- 朝食を抜く日が多い
- 食事の時間が不規則になりがち
- 薬を一年以上飲み続けている
- なかなか眠れず寝ててもすぐに目が覚めてしまう
- 大きな不安や悩みがある
- イライラして、タバコをよく吸う（1日10本以上）
- つい頑張り過ぎてしまう



**免疫力を高めましょう!**  
健康に過ごすために元気なカラダを作りましょう。

**免疫力とは**  
病原体などから自分を守る力です。

**免疫力を高める**

- 食へ物**：キノコ類、淡色野菜、魚、バナナ
- 生活**：バランスのよい食事をしましょう、睡眠、運動、笑顔

**よく噛んで食べよう**  
よく噛んで、食べ物をしっかり吸収しましょう。唾液には細菌やウイルスの侵入や増殖を防ぐ効果があります。

**よく噛むことは**  
お口のリハビリにもなります。

**お口の健康が免疫力のアップにつながります。**

気になる方は、歯科にご相談ください。