

# 里の風



老人保健施設

福角の里

〒799-2652

松山市福角町乙

69番地3

TEL 978-5258

ホームページ

[http://www.](http://www.fukuzumi-hp.jp)

[fukuzumi-hp.jp](http://www.fukuzumi-hp.jp)

年も明け、気持ちも新たに、木野山神社にみんなで初詣に行ってきました！この神社は別名「オオカミ神社」ともいわれ、現代では珍しくなつた狼信仰の名残を残している神社です。その昔、オオカミは凶暴な性質と、鋭い牙で、悪しきものを退治するとされてきたのがもともとの始まりだそうです。

当日は幸いお天気もよく、お祓いもしていただき、今年も皆で元気に過ごせそうです。



# たし松の気まぐれコラム

## 第8回 隠れ貧血

みなさん、こんにちは。今回のお題は私も学生の頃から苦しめられ続けている鉄欠乏性貧血がテーマです。貧血は他にも種類がありますが、他のはあまりメジャーではないので、鉄分不足によるものに絞りたいと思います。さて、普通の貧血でなく、わざわざ隠れ貧血と書きましたが、これは一般的には血液検査の血中ヘモグロビン値では正常とされるが、何らかの自覚症状があり、不調を抱えている場合を指します。まあ、血液検査で引っ掛かる貧血の場合、すでに体内の鉄分不足はかなり進行していて、心身の健康状態は非常に悪くなっているらしいです。実際、私も学生の時にひどい貧血になり、ずっと頭痛が止まず目まいがして立てないような状態になってからやっと検査に引っ掛かった覚えがあります。この時、体が肝臓や脾臓に貯めている鉄分はほとんど空になっていると言われました。ここまでなる前に調べるには血清フェリチン値を内科や婦人科で調べてもらおうと、体内の貯金、もとい、貯鉄量がわかるそうです。検査は保険効くそうですのでご安心を。

さて、隠れ貧血の主な自覚症状ですが、疲れやすい、痩せにくくなった（疲れやすさで甘いものを度々欲しくなるためだそうです）、寝起きが悪い、眼の下のクマ、髪の毛がよく抜ける、肌荒れ、めまい・立ちくらみ、爪が割れやすくなった、などですが、パッとしない微妙な症状ではあります。ちなみに、なりやすいのは成長期の子供、スポーツをする人、閉経前の女性（通常の生理より出血量が多くなるため）などがなりやすいそうです。

予防としては鉄分の多い食事をタンパク質といっしょに取る（これ重要。ダイエットしてる人などはタンパク質を控えたりするため、鉄分取っても体内に吸収されにくいそうです）などですが、すでに症状が出ている方は病院で前述の検査をしてもらい、錠剤を出してもらうのが良いかもしれません。





# 管理栄養士の食事に関するお話

## おやつのお食べ方

毎日のおやつが習慣化していませんか。おやつはもともと食事だけでは補給できないエネルギーを補給するためのものです。内容や摂取量によっては肥満や糖尿病、動脈硬化などの疾病を引き起こすこともあります。今回はおやつの摂り方のポイントについてご紹介します。

### ●どのような食べ物が適しているのか。

- ・ ビタミンの豊富な果物。
- ・ チーズ、ヨーグルト等の乳製品。
- ・ 種実類など噛みごたえがあるもの。

### ●摂りすぎないように気をつけたい食べ物。

- ・ 油脂の多い洋菓子やスナック類。

### ●どのぐらいの量を食べるか。

目安は 1 日の食事量の 10%程度。約 200kcal が適切とされています。

#### 【1 日当りのおやつの例】

- ① 牛乳コップ 1 杯 (200cc)、バナナ 1 本
- ② みかん 2 個 (伊予かん等大きい物は 1 個)、カフェオレ
- ③ 煎餅 3 枚、緑茶
- ④ 団子 2 本
- ⑤ シュークリーム 1 個、ブラックコーヒー

#### 【カロリーが高めのおやつを食べるとき】

ケーキやメロンパン等の菓子パン類は 1 個当たり約 400kcal もあります。できるだけ小さいサイズの物を選んだり、家族と少しずつ分け合うなど工夫して食べ過ぎに注意しましょう。スナック菓子など袋入りの物はカロリー表示を確認し、適量を皿に取り分けてから食べるようにしましょう。

### ●おやつを食べるのに適した時間は。

食間の 10 時や 15 時が良く、夕方以降は脂肪が蓄積しやすくなるため控えましょう。

## 支援センター福角の里

まだまだ寒い日が続いております。インフルエンザも流行っていますので体調には十分に注意してください。

さて今回は、2 月 1 日 (土) に「小規模多機能ふくずみ」にて、地域の方々に集まっていただき、「地域支え愛の会」(ちいき ささえ あい の かい) を開催いたしました。

福角病院の玉本薬局長をお招きして、「薬を安全に使うために」と「食事と薬」について講演していただきました。

このような会を今後も開催してまいりますので、お気軽にお越しください。

## 訪問看護ステーション 福角

今回は、風邪に負けない身体をつくる！免疫力を高める食品を紹介します。

にんにく

臭いの元であるアリシンという物が強い公算か作用がありビタミン B1 と結合するとアリテアミンとなりビタミン B1 の吸収を高めて、スタミナ増強剤として効果が有ります。抗酸化作用で癌予防や免疫強化に優れているので、生なら 1 日/1 カケ、加熱するなら 1 日/2~3 カケが適量です。油に成分が溶け込み易いので油と一緒に調理するといいです。

・バナナ

さまざまな栄養素が豊富に含まれています。日数が立ったバナナの方が白血球を増やす効果が高く免疫機能を高める効果があります。青いバナナは便秘の解消、食べ頃のバナナは血流を良くする効果があります

・ヨーグルト

善玉菌の乳酸菌が直接悪玉菌の繁殖を抑え腸内環境を改善します。乳酸菌は腸に定着しない為毎日食べ続けることが重要です。1073R-1 のヨーグルトがインフルエンザ予防に劇的に効果が有ります。

他には、カボチャ、納豆、梅干し、鶏肉、大根等が上げられます。

### ホームヘルプサービス 福角の里

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日は続きます。毎日、温かいお風呂に入ってぽかぽかとリラククスしたいものです。今回は、簡単にできる入浴剤（バスボム）を、ご紹介します。  
作り方（3 個分）

◎ 重層 2 カップとクエン酸 1 カップを入れたボールに、少量の水を少しずつ入れて混ぜます。目安としては、キュッと握って固まるくらいです。3 等分に分けて、おにぎりを作るような感覚でサラッラップに入れて丸く固めれば出来上がり。しっかり乾燥させれば、使えます。アロマオイルを毎回使用前に数滴たらし使用すると香りも楽しめます。

・重層（Ⅱアルカリ性）は弱アルカリ成分で、油汚れ、手垢など酸性の汚れを落とします。

・クエン酸（Ⅱ酸性）は水垢や石鹸カスなどのアルカリ性の汚れを落とし、消臭力があります。

\*一応全身をつけるものなので、重層、クエン酸ともに、食用品として使える物を使って下さい。残り湯は、もちろん洗濯にも使えます。

手作り入浴剤はお湯が柔らかくなり、角質がとれやすくなります。また、湯垢の付きにくさを実感できます。簡単に作れて、しかもうれしい効果を実感できることこそが魅力なんです（\*^\_^\*）

