

## 【脳ドック助成金のお話し】

熊谷市では脳ドックに助成金を利用できます。対象者は、①熊谷市在住の満30歳以上の方  
②国民健康保険の方または後期高齢者の方です。【お問い合わせ先：熊谷市 保険年金課 048-524-1111】



## 今週の **花** 言葉

シンビジウム

かざらない心

カーネーション

女性の愛

ドラセナ

幸福

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■酒は百薬の長は嘘か？本当か？

故事ことわざ辞典によると、「適量の酒はどんな良薬よりも効果がある」とお酒を賛美した意味ですが、あくまでも「適量ならば」という条件があります。

国立循環器病センターの研究報告によると、実際にお酒を適量飲むこと、アルコールがLDL（悪玉）コレステロールの増加を抑え、HDL（善玉）コレステロールが増加することや、血液が血管の中で詰まりにくくなるため、心筋梗塞や狭心症など虚血性心臓病を予防する効果が確かめられています。一方で、お酒を毎日大量に摂取すれば中性脂肪が増加し、HDL コレステロールの低下、LDL コレステロールの増加につながります。さらに血圧上昇や高血糖状態をも引き起こします。

### ■長寿者の飲酒の実態

高齢者は適度な飲酒を守ることで、生活習慣病などの病気のリスクを防ぎ、寝たきりの生活なども防ぐことができます。厚生労働省の調査によると、現在約15%の高齢者が飲酒に関連した健康問題があり、アルコール依存症は約3%です。高齢者の大量の飲酒は脳血管疾患、転倒による骨折、認知症など様々な疾患のリスクを高め、寝たきり生活の原因になるものばかりなので注意が必要です。

### ★院長よりメッセージ

まず高齢者ではライフスタイルの維持が大切と言われていますね。社会的活動や仕事の継続など生きがいのある生活が健康寿命を延ばします。サークルなどを通じた友人、仲間との付き合いやお祝いでのお酒は「百薬の長」といえるのかもしれませんが。酒に主の効用はありません。節度ある適度な飲酒を心がけ、生き生きした生活を送りたいですね♪

# リハビリ科からあなたへ

今年は暖冬の影響で、野菜が例年に比べると安価でとても家計には助かりますが、買いすぎていたんでしまったり、腐らせてしまったり…という経験はありませんか？

そこで、今回は野菜や果物をより長持ちさせる保存方法を参考までにいくつかご紹介します。



## <保存方法>

### ① ブロccoli

- 1、 2~3 cmの水が入ったガラス容器にブロッコリーをいれる
- 2、 1にポリ袋をかぶせる
- 3、 容器の下の部分に輪ゴムをとめる  
※乾燥を防ぐことが大切！



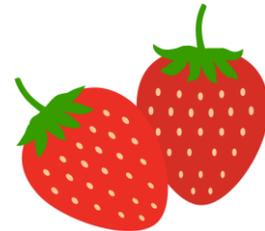
### ② レタス

- 1、 レタスの芯の表面を包丁で薄く切る
- 2、 芯の部分に小麦粉をまぶす
- 3、 レタスを新聞紙で包む
- 4、 ポリ袋に入れてしっかり結ぶ
- 5、 芯の部分を下にして冷蔵庫で保存する  
※小麦粉が水分を保つのでいたみにくい！



### ③ もやし

- 1、 保存容器にもやしをいれる
- 2、 もやしに浸かるくらいの水をいれる
- 3、 毎日水を変えると1週間くらい長持ちする  
※水で発芽するので、水と相性がいい



### ④ いちご

- 1、 保存容器に、濡らして固く絞ったキッチンペーパーを敷く
- 2、 いちごのヘタを下にして一段に並べていく
- 3、 ラップをかけ、冷蔵庫で保存する

### ⑤ りんご (柿も同様)

- 1、 ヘタに、濡らして固く絞ったコットンを置き、ラップで包む
- 2、 ヘタを下にして冷蔵庫で保存する



### ⑥ みかん

- 1、 通気性の良い器に、みかんのヘタを下にして置く
- 2、 常温で風通しのよいところで保存する  
※風通しを保ちつつ、皮の乾燥を防ぐのが大切！



## <引用>

「ママタス」果物の保存方法 <https://www.cchan.tv/clipper/mamatastv/>