



【当院では新しい再生医療がスタートしました！】

脂肪由来幹細胞治療

皮下脂肪組織から採取した幹細胞を利用した治療法です。抗炎症作用と組織修復作用効果があるとされており、多くの可能性を秘めた治療法です。



今週の花言葉

*榊（ハシバミ）の木

仲直り・調和・和解

*カーネーション（赤）

母への愛

*テマリソウ

純粋な愛

*ブルーアイス

永遠



松田院長からあなたへ 耳より情報

■運動不足が原因で毎年5万人が死亡！？

「身体活動・運動を通じた健康増進のための厚生労働省の取り組み」平成30年 厚生労働省
適度な運動が体にいいことは多くの方々に知られています。心と体の健康に効果があり、生活習慣病や運動器疾患の予防にもなり、健康寿命の延伸に繋がります。一方で運動不足では多くのリスクが高まります。今回、平成30年に厚生労働省が発表している資料を紹介します。

■運動不足が原因で毎年5万人が死亡

厚生労働省、平成30年人口動態統計によると、生活習慣病での死因別死因割合では、悪性新生物（27.4%）、心疾患（15.3%）、脳血管疾患（7.9%）で全体の半数である約50%を占めています。危険因子に関連する死亡数では喫煙が最も多く約13万人、続いて高血圧が約10万人、そして第3位に運動不足が約5万人と続きます。

■5つの健康習慣が大切

身体にいい健康習慣は多くありますが、中でも次の5つが大切です。**運動、禁煙、節酒、減塩、適正体重**。これら5つの健康習慣の中で実施している習慣の数が多いほど、がんの発症リスクが低くなることがわかっており、運動不足ががんの発生リスクやがんによる死亡率を高くする1つの要因になっています。

■適度な運動がお勧め！

適度な運動はがんだけでなく、全死亡リスク、心疾患や脳血管疾患での死亡リスクが低下することが報告されています。中でも**有酸素運動がお勧め**です。**生活習慣病の予防のみならず、筋力や持久力、身体の機能の維持**に繋がります。**ストレス解消にもいい**と報告されています。

★院長よりメッセージ

私は週2回のジョギングとほぼ毎日の筋トレをしています。体を動かすと、心も安定してきます。とは言え、無理は禁物！まずはウォーキングから始めてみましょう♪

南国フルーツがブーム!?

こんにちは、まつだ整形外科クリニックの総務課です。

今、関東で南国フルーツの栽培が盛んなことをご存じですか。

神奈川県秦野市では、新たな特産品をめざし、今年から「パパイヤ」の栽培が行われています。

パパイヤと言えば、あま〜いフルーツを思い浮かべますが、ここでは完熟する前の『青パパイヤ』を栽培しています。

なぜ、青パパイヤを栽培しているのかというと、

その1 鳥獣被害がない

植え付けから収穫までの鳥獣被害はゼロ！



<青パパイヤ>

その2 2022 食トレンド予測 スーパーフードランキング第1位

青パパイヤは、日本スーパーフード協会が行っている「2022 食トレンド予測 スーパーフードランキング」でアセロラや CBD オイルを差し置いて **第1位を獲得**した果物。

オレンジ色に熟す前の青パパイヤは、「**酵素の王様**」と称されるように酵素含有量が野菜や果物の中で最も多い食物です。中でも「パパイン」という酵素が豊富で、タンパク質を分解する作用があります。

さらに糖質、脂質も分解してくれる酵素も含まれており、三大栄養素を同時に分解することができる珍しい食べ物です。

酵素の働きには、消化・代謝をアップさせ、免疫力を高めることから、肥満防止や美容に効果があると言われていています。またビタミンC・Eも豊富に含まれています。

スーパーなどでも販売しておりますので、ぜひ、サラダやお漬物、炒め物などにして召し上がってみてください。

今回は新しい健康食「青パパイヤ」の紹介でした！

ちなみに、熊谷市の隣り群馬県太田市でも南国フルーツを栽培している方がおります。

そちらでは、「完熟マンゴー」の栽培をされていて、毎年予約開始と同時に売り切れてしまうとか。



こちらもお時間がありましたら調べてみてください。



炒め物料理



青パパイヤ切ってみると