

健康は食から

塩分を摂りすぎていませんか

うす味でもおいしい料理の“コツ”

◆味付けにひと工夫しましょう◆

味付けを表面に集中させるとしっかり味を感じられます。

◆旬の新鮮な食材を選びましょう◆

特に野菜は1日 350g～400g 摂りましょう。

◆酸味や辛味を上手に利用しましょう◆

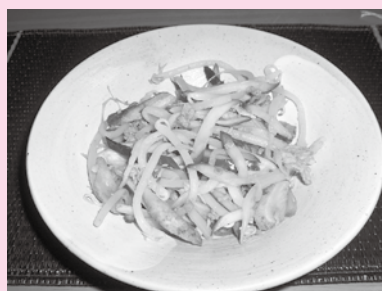
中華風辛味合え(2人分)

(食塩0.5gのおかずです。)

ごぼう(さがき).....	40g
きゅうり(千切り).....	40g
もやし.....	40g
ツナ缶詰(油をきったもの).....	20g
しょうが(みじん切り).....	小さじ1/2
しょうゆ.....	小さじ2/3
酢.....	小さじ1
砂糖.....	小さじ1/3
豆板醤.....	少量

作り方

- ① ごま油(少量)でごぼう、もやし、ツナ缶、きゅうりの順に炒める。
- ② ①を調味料で和え、盛り付ける。



作ってみました♪

“酸味・辛味はうす味料理をおいしくする”ことを実感させる一品です。きゅうりともやしのシャキシャキ感がGood!

シルバーリハビリ体操

～胸の筋力(大胸筋)を鍛える体操～



▲御前山地域 石川皓一さん

椅子に深く座り背筋を伸ばします。両指を組み、胸の前で手の平を合わせます。そして、息を吐いて吸った後、息を吐きながら5～6秒間思いっきり両手を押し合います。

※ シルバーリハビリ体操は、関節と筋肉の機能を向上させるために考案された茨城県独自の体操です。

市内には、この体操を指導する指導士が約60人いて、各地域でボランティアとして体操の実践と普及・指導及び補佐を行っています。

このコーナーでは、今回から、市内の指導士の方にモデルとして登場していただくことになりました。

健康アドバイス

「心臓CT」

常陸大宮済生会病院

内科

間中

一至先生

技術の革新を肌で感じることは誰しもあることと思います。今回紹介する「心臓CT」もその1つです。CT検査はX線を断層状に当て断層画像を得る検査ですが、従来は薄いスライスを何枚も撮影するため時間がかかり、心臓のような動きのある臓器には向きませんでした。しかし「ヘリカルスキャン」というらせん状に撮影を行う技術と、「多列化装置」という多数のスライスを一度に撮影する技術により、動きのある心臓の撮影が可能となりました。

従来まで狭心症の診断は心臓カテーテルによる検査が一般的で、基本的に危険はきわめて少ない検査ですが、動脈にカテーテルを進めるため危険性があったり、止血のための入院を必要とすることがありました。これに比べて心臓CTでは点滴同様、静脈から造影剤を注入しCT撮影をするので、短時間で終了してすぐに帰宅することができ、カテーテル検査に不安のある方にも安心できる検査だと思います。注意点をあげるとすれば、造影剤を使用しますので、造影剤アレルギーの方や腎機能障害の方には不向きで、また不整脈があると画質にぶれが生じることがあります。

最近、某タレントがマラソン中に心臓発作で倒れました。幸い一命を取りとめました。やはり、ギリギリまで症状をがまんするのではなく、軽いうちにきちんと検査を受けることが重要です。階段昇降などで胸痛が出現する場合は、たとえ休むことで症状が消失しても狭心症の可能性もあります。その他にも、喫煙、高血圧、糖尿病、高脂血症のため心臓の病気が気になるという方は、是非ご相談ください。