

今こそ
見直したい！

健康なからだづくりは食事から

新型コロナウイルスの影響で外出自粛が続き、食事の準備に頭を悩ませている方も多いのではないのでしょうか。ついつい簡単なメニューで済ませてしまい、栄養不足による体力低下や「フレイル（虚弱化）」も心配です。こんな時こそ栄養バランスを整え、免疫力を高めましょう！

簡単おすすめレシピ

コンビニメニューを活用！「根菜にゅうめん」



デザートはヨーグルトにフルーツやはちみつを添えて

乳酸菌＋フルーツ＋はちみつは腸内環境を整える働きをしてくれます

【材料】

野菜がたっぷり入ったスープ
(コンビニやスーパーで入手可能)

水
そうめん
卵
ねぎ



1ケ
100 ml
1/2 束
1ケ
適量

根菜にゅうめん

306kcal / 1人分

ヨーグルト

157kcal / 1人分

最近のコンビニ総菜は栄養バランスも良く、ひとり暮らしの方にもオススメです



監修：
天本病院 管理栄養士
中嶋 利香 (なかじまりか)

【作り方】

- ① そうめん 1/2 束をゆでる
- ② 別の鍋にスープをあけ水を入れて火にかける
- ③ 沸騰してきたら、①と溶き卵を加え、ふたをして3分ほど煮る
- ④ ねぎを散らしてできあがり

●免疫力をアップさせる食材

・腸内環境の改善

善玉菌を含む食品：乳製品、発酵食品（味噌、甘酒、ぬか漬け、キムチ、納豆など）

善玉菌を増やす食品：野菜（ごぼう、たまねぎなど）、豆類、果物、もち麦、はちみつ

・体温の上昇

根菜類（れんこん、ごぼうなど）、生姜、シナモン、紅茶

・粘膜の働きを高める

乾燥や感染を防ぐ：緑黄色野菜、果物、卵、うなぎ、乳製品

働きを高める：納豆、山芋、さといも、オクラ、なめこ

・血流の促進

青魚、野菜（ねぎ類）、きのこ類、海藻類、酢

筋肉量が減ると
抵抗力が弱まります

毎日体重を
計りましょう！



私の元気の素

～気になるあの人にインタビュー～



明石 のぞみ (あかし・のぞみ)

社会医療法人河北医療財団 副理事長
多摩事業部長

■日本内科学会 認定内科医

■日本老年医学会 老年病専門医

■日本リハビリテーション医学会 認定臨床医

青森県生まれ。聖マリアンナ医科大学卒業後、同大学第二内科医局入局。

1989年に天本病院へ入職。現在はあいクリニック（多摩市貝取）とあいクリニック中沢（多摩市中沢）で外来診療および訪問診療を行っている。

医者として主婦として30年。

週末は庭仕事でリフレッシュ

「私の健康管理といえば毎年の健康診断と50歳から始めた5年毎の人間ドック。その結果、過去2回手術をすることになりましたが、元気でいられるのは検診をしているからだと思います。日々の健康管理では忙しいことを理由に全く運動をしなくなったことを反省し、ルームランナーに乗り始めました。財団内サークル『走ろう会』では幽霊部員として健在です。

週の初めには『さあ、頑張ろう』と自分に言いながら、体も気持ちも元気で出勤します。だからといって週末は特別なことはしてはいません。主婦でもあり週末はまとめてする家事がたくさんあります。その中で、唯一の楽しみは庭木とプランターの野菜の手入れです。今年は梅が全く不良で梅干しも梅酒も作れませんでした。長雨でキュウリやゴーヤも今一つ。少し自慢できるのは戸外に置きっぱなしのデンドロビウム（蘭）が冬枯れもなく増殖していることぐらい。一番好きなことは草むしり。草取りをしているとすべての事を忘れて無心になれます。水撒きを終えるころは腰痛が気になりだして一休み。寝転がって枝の間に見える流れゆく雲に空想が広がります。あまり時間はとれませんが大好きなひとときです。私の一番の健康法は、土いじりでぼうっとすることかもしれません」



あい老健では月に1回、普段より趣向をこらした食事や豪華おやつの日があります。7月は土用のうなぎとパンケーキをお楽しみいただきました。

あい介護老人保健施設
季節を感じる行事メニュー

スマホでQRコードを読み込むかユーチューブで「河北医療財団多摩事業部」と検索



フレイル予防体操や財団のサービスなどについて動画でご覧いただけるようになりました。今後、オンライン健康講座なども配信予定です。スマホやパソコンで視聴できます。ぜひご覧ください。

あいセーフティネット動画配信
開始しました

あいセーフティネットかわら版