

アンチエイジングクラブニュース

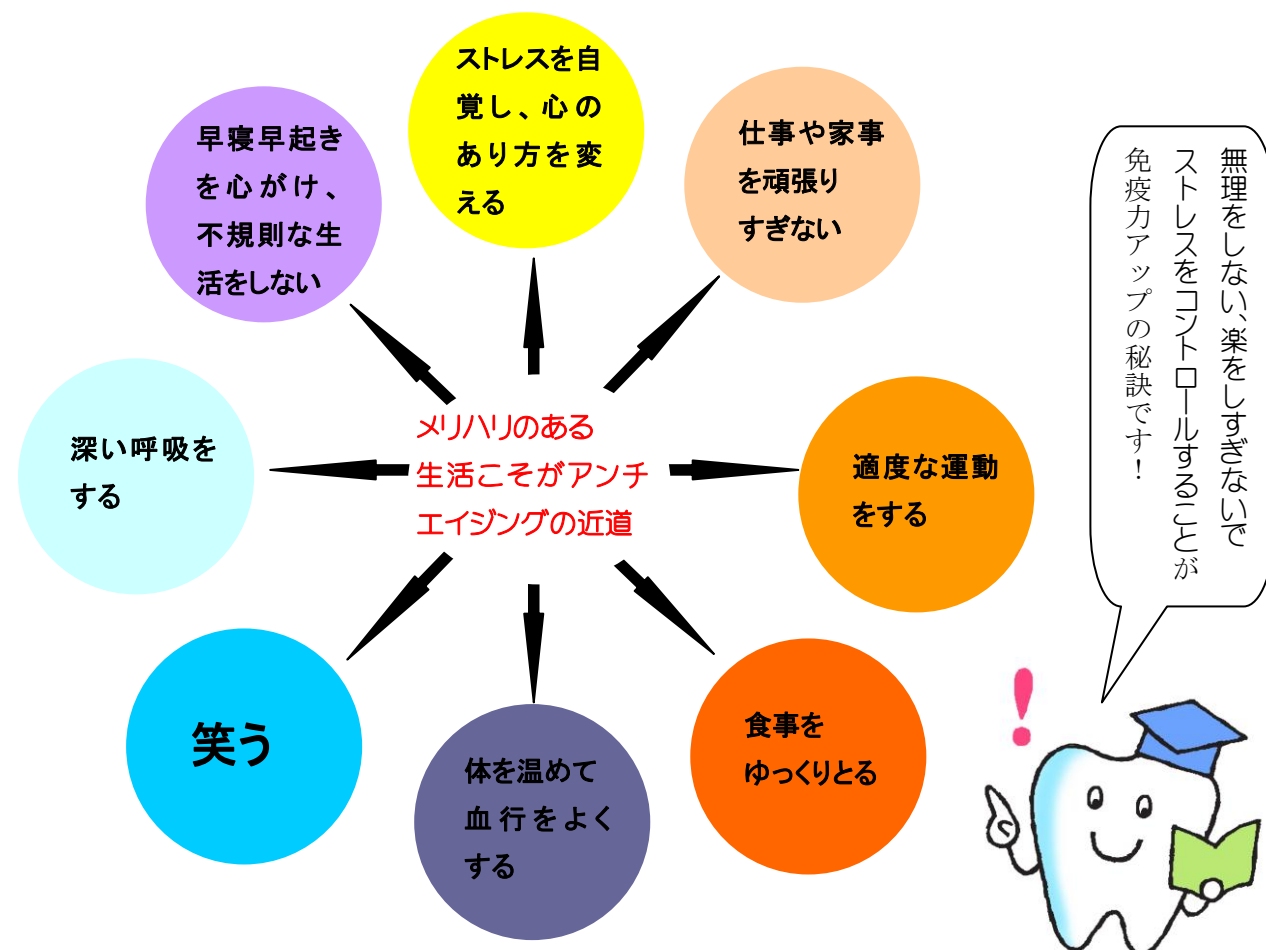
平成23年2月発行 VOL.1

こんにちは！院長の丸子健二です。年齢を重ねても、老化による心身の衰えを防ぎ、生活の質を高く保つことが可能となってきました。このような、新たな医学の実践のために丸子歯科では、お口の中と共に全身のアンチエイジング（抗加齢）に関する一連の検査や対処法を情報提供していきたいと考えています。



今日からできるアンチエイジング習慣

まずは、自分の生活を見直してみましよう！そして、出来ることから改善していきましょう！！



免疫は、私たちが生きていくうえで欠かせない体を守る重要な働きです。病気にかからずに健康で快適な毎日を過ごせるのは、まさに免疫のおかげです。免疫力を高めるには、体と心へ働きかけるちょっとした生活術こそが大切です。

免疫力をアップさせるには…

毎日、笑っていますか…？笑うことで、免疫力が上がります！！ストレスなどいろいろあると思いますが、まず笑う事を始めませんか？

体の中からアンチエイジング

カルシウムとビタミンDで骨と歯を丈夫にする

寝たきりの原因の第一位は骨折です。つまづいたり、転んだりしないように気をつけると同時に、骨を丈夫に保っていつまでもいきいき元気に過ごせたらいいですね！特に女性の方はホルモンの関係で、骨粗しょう症になりやすいと言われていいますので、カルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含むものを摂りましょう。

カルシウムを多く含むもの

ひじき いわし ちりめん
じゃこ 高野豆腐 小松菜
切り干し大根 ごま など

ビタミンDを多く含むもの

鶏レバー モロヘイヤ
うなぎ にんじん ニラ
ほうれん草 春菊 など

めざせ！体温36.5度！！

免疫力は体温と大きく関わっています。体温が1℃下がると免疫力は30%低下し、体温が1℃上がると免疫力は50～60%上昇します。



あなたの体温はどれくらい？

- 36.5度～37度・・・正常
- 35度台・・・がん細胞増殖
- 34度台・・・歩行障害
- 33度台・・・意識障害



体温を下げる原因で最も多いもの

- 1位 筋肉量の低下 ➡ 運動で克服できます！早い段階で運動しましょう。
- 2位 エアコンの普及 ➡ 汗をかく機会が減ってしまいます。なるべく控えめに・・・。
- 3位 ストレス ➡ 現代人は、ストレスに耐えられない体になりつつあるようです。ストレス解消法を見つけましょう。

カルシウムとビタミンDで歯を強化する

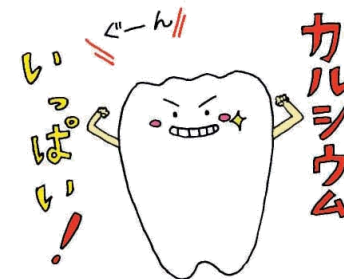
ひじきご飯の作り方

ごま油の風味がきいたひじきご飯食欲が増す一品です。

ひじきの煮物を混ぜ合わせると簡単。ミネラル、食物繊維が豊富にとれる栄養満点のご飯です。



材料●2人分
 米.....100g
 ひじき(乾).....5g
 油揚げ.....1/5枚(6g)
 にんじん.....4g
 ごま油.....小さじ1/2(A)
 しょうゆ.....小さじ2/3
 みりん.....小さじ1/6
 砂糖 酒.....各小さじ1/4 弱
 だし汁.....カップ1/3



調理時間 25分
207kcal

●作り方●

- 1 米は洗って水けをきり、炊飯釜に入れて炊く(調理時間外)
- 2 ひじきを水で戻す。油揚げは油抜きをし、2cm長さの細切りにする。にんじんは皮をむき細切りにする。
- 3 鍋にごま油を熱して2のひじきを炒め、油揚げ、にんじんも加えてサッと炒める。(A)を加え、アクを取りながら煮汁がなくなるまで煮る。
- 4 3と炊き上がったご飯と混ぜ合わせ、茶碗によそう。