

# 《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

～ 令和3年・2月号 ～



～ コロナ太りにご注意ください！ ～



新型コロナウイルスの流行の中で、体重増加…いわゆる「コロナ太り」に悩む方がふえています。新型コロナウイルスの流行により、私たちの生活は大きく変化し、これまで普通に行っていた通勤や買い物、旅行などの外出を控えるようになり、自宅で過ごす時間が増えてます。

特に会社員などで、これまで週5日間の通勤や職場で歩いていた人が、在宅ワークで全く歩かなくなってしまう。また、高齢者や主婦の方などで、もともと歩くことが少ない生活だった人も感染が心配で、ますます歩くことから遠ざかっている例が見られます。

ウォーキングは脂肪を減らすのに有効な有酸素運動です。一日の歩数は、少なくとも5000歩、できれば7000～8000歩が望ましいとされています。1000歩で約10分のウォーキングに相当します。

特に、在宅ワークなどで家にいる方では、自宅では目につきやすい場所に食べ物があるため、つい食べ過ぎてしまうというケースも見られています。

肥満によって、糖尿病が悪化し合併症が進行します。



コロナ生活の終息に向けて、今からしっかりコントロールしていきましょう。

## ●室内でも出来るストレッチ●

<p>①テーブルに両手を置いて両膝を伸ばす姿勢をとる (両足の幅は両手握りこぶし2個分)</p> <p>②両手をテーブルに置いたままかかとを持ち上げて 5秒間キープする</p>  <p>1セット 10回ずつ</p> <p>収縮速度が速い速筋(瞬発力に関わる)を主とする腓腹筋(ひふくきん)に効果があり、歩行するための筋力が向上します。</p>	<p>①両手をテーブルに置き30cm離れ、 やや上体をテーブルに覆い被せる姿勢をとる (両足の幅は両手握りこぶし2個分)</p> <p>②両手をテーブルに置いたまま かかとを持ち上げて5秒間キープする</p>  <p>1セット 10回ずつ</p> <p>収縮速度が遅い遅筋(持久力に関わる)を主とするヒラメ筋に効果があり、立位姿勢を支えるための筋力が向上します。</p>
--	---

## ●にんにく注射●（自費診療） 始めました🍷

にんにく注射とは、ビタミン B1 が主成分で、注射するとにんにくの臭いがするためこう呼ばれています（にんにくが入っているわけではありません）  
即効性があり、**短時間で疲れをとりたい方**にお薦めです。  
注射でなく、横になって点滴にすることもできますので、お気軽にご相談下さい。

- 自費診療は同意書を頂いております

- 料金 にんにく注射： 1,200 円  
にんにく注射+ビタミン C： 1,500 円 （各・税込み）

管理栄養士より

●身体・心 よろこぶレシピ●

「豆乳のキッシュ」



### 🌸材料🌸 （約6人分）

ほうれん草 1/2 袋  
冷凍パイシート 2 枚  
たまねぎ 1 個  
にんにく 50g  
マッシュルーム 4 個  
エリンギ 1 本  
卵 1 個（溶きほぐす）  
卵黄 1 個（仕上げ用）  
オリーブオイル 大さじ 1

(A)

- 無調整豆乳 250ml
- コンソメ 3g
- ピザ用チーズ ひとつかみ
- 塩コショウ 適量



### 🌸作り方🌸

1. オーブンは 180℃で予熱します。
2. パイシートを 2 枚重ねて、綿棒で 2mm に伸ばして型に敷き込みます。  
生地にフォークで穴を開けて冷蔵庫で休ませ、クッキングシート、またはアルミホイルを敷き、タルト用の重石を乗せ 180℃のオーブンで 30 分焼きます。  
焼けたら表面に水で伸ばした卵黄を塗り、更に 5 分焼き乾かします
3. 人参は千切り・ほうれん草は、サッと湯がいて、水気を切り 5 cm幅のざく切りに。  
玉ねぎは、幅 1 cm くらいのくし切りに。マッシュルーム・エリンギは食べやすい大きさに切ります。
4. フライパンにオリーブオイルを敷き中火にかけ、玉ねぎを炒め、透き通ってきたら、マッシュルーム、エリンギも入れ、ほうれん草も加えて軽く炒め、塩コショウをふる
5. (A) を混ぜ合わせ、1.のパイに 3.を入れ、4.の生地を流し込み 180℃のオーブンで 30 分焼きます。

パイは空焼きすることでサクサクな食感が残ります。空焼きをしないで生地を流しても大丈夫です。その場合は少し長めに焼いて下さい。

高カロリーになりがちなキッシュ。  
豆乳を使用することによって  
エネルギーを抑える事が出来ます。

(1 人分 180g)  
エネルギー：176kcal  
たんぱく質：6.9g  
脂質：9.8g  
炭水化物：14.2g（糖質：12.5g）  
食塩摂取量 0.8g