



# 恵泉クリニック通信

平成28年  
初秋号

## 院長あいさつ

皆さまこんにちは。恵泉クリニック院長の田畑文平です。「恵泉クリニック通信 初秋号」をお届けします。

にぎやかだったセミに代わって、夜になると虫の音が響いてくるようになりましたね。季節の変わり目に役だつ情報をお伝えしたいと思います。

体調に気を付けて、どうぞ健康な毎日をお送りください。

## 9月にはいって気をつけたいこと

9月になっても、上旬はあたり前のように真夏の暑さが続いていました。ところが、下旬になってきますと日がくれるのも早くなり、昼と夜とでの気温の差が大きくなります。着るものや寝具（しんぐ）が、夏の暑いころのまま、また、食事や飲みものなども、冷やしたものをとり続けていたりしますと、からだの「冷え」による思わぬ体調不良につながってしまいがちです。

からだには夏のつかれがたまっていますので、ちょっと気をつけて、体の調子をととのえていきたいものです。

## 冷えをふせいで元気に！

◆エアコンを使うのはよほど暑い日だけにして、設定温度も高めにしましょう（外気との温度差は 5度以内に）。

◆38～40度くらいのぬるめの湯でゆっくりとはいり、体を芯（しん）から温めましょう。

◆すずしい日には、散歩などのかるい運動を積極的におこないましょう。

◆からだは、「首」「手」「足」から冷えるので、その部分をしっかりあたためましょう。

足浴（そくよく）、手浴（しゅよく）もおすすめです。足のうらには汗腺（かんせん）が多く、あたためて血めぐりがよくなると、からだの老廃物（ろうはいぶつ）が排出（はいしゅつ）されやすくなります。体をあたため、血行を改善して体調維持（たいちょういじ）につとめましょう。

## 秋の味覚の栄養を紹介



秋の味覚の代表といえば**サンマ**。サンマにふくまれるたんぱくしつは、牛肉やチーズよりすぐれているといわれています。また、近ごろよく聞くEPAには血栓防止（けっせんぼうし）の効果、DHAには脳にはたらいて学習能力（がくしゅうのうりょく）を高める効果がある、とされます。

さらに、サンマは胃腸（いちょう）をあたため、つかれをとって元気を出してくれます。まさに、夏の疲労（ひろう）を回復（かいふく）するにはうってつけ。



**秋ナス**は嫁にくわすな、のことわざが有名ですね。ナスには、からだの熱を冷ます、血液の滞り（とどこおり）をなくす、はれを取るなどの効果があるといわれます。また、血管（けっかん）の柔軟性（じゅうなんせい）をたもつ、出血（しゅっけつ）の防止（ぼうし）などの効果も注目されてきています。からだを冷やす野菜なので、加熱（かねつ）して食べるのがよいと言われます。



食物繊維（しょくもつせんい）が多く、便秘の解消などに効果のある**サツマイモ**。そのほか、熱に強いビタミンCが豊富（ほうふ）にふくまれ、焼いても煮てもOKです。

ビタミンB1、B2も多く、疲労回復（ひろうかいふく）に効果があります。



**カキ**にはビタミンCが多く、大きめのものひとつで1日に必要な量がとれます。



**クリ**は、タンニンをとることのできる渋皮煮がおすすめです。



**ギンナン**には古くから滋養強壮（じょうきょうそう）の効果があるとされてきました。

**みなさま、食べすぎには  
ご注意を** 