ハッピースマイル

2019 夏号

夏の運動のススメ

基礎代謝は一般的に夏に低く冬に高いと言われています。
夏は基礎代謝が低いので、その分、身体活動や運動を習慣化してエネルギー効率を上げましょう！

夏の運動の注意点

●こまめな水分・塩分補給●

汗で体の外へ出て行った水分を補給することが必要です。運動を始める前にコップ1杯以上の水分を摂り、運動中もこまめな水分補給を心がけましょう。

●体温を下げる工夫●

湿度が高いと暑くても汗をかきにくくなります。シャワーを浴びる、水に濡らしたタオルで体を拭くなど、体温を下げる工夫をしましょう。

●運動環境に注意●

日中の炎天下の時間は避けましょう。帽子を着用し、通気性のよい服装を選びましょう。風通しのよい日陰で休憩しましょう。

●体調管理●

日頃から栄養バランスの整った食事を3食摂って、疲れにくい体をつくっておきましょう。しっかりと睡眠をとり、体調を整えて運動しましょう。

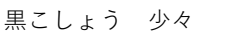
夏におススメの運動

●ラジオ体操●

暑い夏に室内でできるのでお勧めです。ラジオ体操は全身運動です。一つ一つの動きにきちんと取り組めば、簡単ながらも程よい運動量になります。

●水泳●

水泳は有酸素運動のひとつです。暑い夏にはプールで泳ぐのも選択肢の一つです。泳ぐのが苦手な方も、水中でウォーキングするだけでもよい運動になります。また水中では浮力が働くので、足腰が弱い方でも気軽に行えるのが魅力です。



●ウォーキング●

ウォーキングも有酸素運動で、ダイエット効果があります。
夏場は朝の6時から8時ぐらいまで、もしくは夕方の16時から19時ぐらいの紫外線が弱まる時間帯を選んで行いましょう。

治療中の病気がある方は、主治医の指示のもと、
無理のない範囲で運動するようにしましょう。

2019年度から

レディースドックプラスが始まりました

今年度からレディースドックの姉妹プランが誕生しました。
レディースドックよりさらに幅広く女性の健康をサポートします。

従来のレディースドックの項目に以下の検査がプラスされました！

- 胃部X線検査
- 腹部超音波検査
- 眼圧検査
- 肺機能検査
- 血液検査14項目の追加

腹部超音波検査や胃部X線検査の画像診断検査がプラスされています。
検査後には医師による結果説明もあり、検査後のフォローも充実しています。

価格
¥43,200(8%税込)
¥44,000(10%税込)

お知らせ

ホワイト500に認定されました

倉敷成人病センターは健康経営に取り組む優良な法人を経済産業省と日本健康会議が共同で選定する「健康経営優良法人2019(大規模法人部門)ホワイト500」に認定されました。
岡山県内では初となる法人医療機関での認定となります。

今後も“ひとりひとりにやさしいヘルスケアサポート”に取り組んでまいりたいと思います。

2019 健康経営優良法人 Health and productivity ホワイト500

夏の味覚　オクラ

オクラのネバネバはペクチンという水溶性食物繊維によるもので、食後血糖値やコレステロール値の上昇を緩やかにしてくれる働きがあると言われています。β-カロテンやビタミンE、カルシウムなども豊富で、まさに夏バテ防止にぴったりの栄養価の高い野菜です。

オクラのカレーライス

材料　（２人分）

・オクラ	10本	・しょうが	1片	★コンソメ	1個
・玉ねぎ	1個	・挽き肉	100g	・しょうゆ	小さじ1
・油	大さじ1	・カレー粉	大さじ1〜2	・黒こしょう	少々
・にんにく	1片	★トマト水煮缶	200g	・青ねぎ	少々

作り方

① オクラはヘタを除き、がくの周囲をむいて塩少々（分量外）でもみ洗って斜め半分に切る。
② みじん切りにした玉ねぎをラップをかけず600Wの電子レンジで5分間加熱する。
③ 鍋にサラダ油と②の玉ねぎを入れ、中火で約10分間色づくまで炒める。
④ ③の鍋にみじん切りにしたにんにくとしょうが、ひき肉を加えて炒め合わせ、カレー粉を加えてさらに炒める。オクラと★の材料を入れて汁気が少なくなるまで煮る。仕上げにしょうゆと粗びき黒こしょうで味を整える。

オクラをおいしく保存するコツ

【冷蔵保存】少量の水を入れたビンにヘタを下にして入れ、蓋やラップでビンの口をふさぐ。保存期間7〜10日

【冷凍保存】水洗いして水気をしっかり拭き取り、冷凍用保存袋に並べて入れる。輪切りにしてから冷凍すると凍ったままでも使えて便利。保存期間約1ヶ月

倉敷成人病健診センター

〒710-0824　岡山県倉敷市白楽町282
TEL：086-427-3333　FAX：086-422-6693
http://www.fkmc.or.jp/checkup/