

2024

健康だより

奈良市平城地域包括支援センター電話：0742-53-7757

今年は気温が高めで梅の開花が早く、例年より早く散ってしまったところが多いそうです。

風邪予防に 塩うがい

風邪予防にビタミンCをたっぷり摂ってください

！！日光浴により皮膚でビタミンDが産生されます！！

ミネラルも欠かさずに！！

！！日常生活において可能な範囲内で適度な日光浴を心掛けましょう！！



し お(続編)

天然塩にはミネラルが豊富

マグネシウムのはたらき

- ・筋肉の収縮
- ・神経情報の伝達
- ・体温の調整
- ・血圧の調整
- ・タンパク質の合成
- ・血糖コントロール

- ・骨の形成への影響
- ・筋肉のけいれん
- ・食欲不振
- ・疲れやだるさ
- ・下痢・便秘

マグネシウムが不足すると...

精製塩・再生加工塩・天然塩の工程の比較

イオン膜...イオン膜を利用して海水を濃縮する

溶解...天日塩、岩塩などを海水に溶かして濃い塩水をつくる

天日...太陽や風力を利用し、水分を蒸発させる

立釜...密閉された缶で加熱蒸発させて、塩水を濃縮する

平釜...密閉されていない釜で煮つめて塩水を濃縮する

種類	商品名	製造工程
精製塩	精製塩	溶解、立釜、乾燥、混合
	食塩	イオン膜、立釜、乾燥
再生加工塩	赤穂の天塩	洗浄、粉碎、溶解、立釜、混合
	瀬戸のほんじお	イオン膜・立釜
	伯方の塩	溶解、立釜
天然塩	海の精	天日・平釜
	ぬちまーす	逆浸透膜・粉碎乾燥・低温焼成
	カンホアの塩	天日、粉碎
	雪塩	逆浸透膜・加熱ドラム
	わじまの海塩	平釜(ライト照射)

塩の工程の違い

マグネシウムは体内でどのように利用されているのか

マグネシウムは骨を構成する成分の一つであるため、不足すると骨折のリスクが高まります。また、体内で起こる代謝反応やエネルギー産生の補酵素としても働いており、神経伝達や筋肉収縮、ホルモン分泌などにも影響を与える物質です。

血中のマグネシウムが不足すると、腎臓でマグネシウムの再吸収が促されたり、骨からマグネシウムを取り出して、マグネシウム量が一定になるように保とうとします。

骨の健康を保つにはカルシウムが欠かせません。このカルシウムはマグネシウムと密接に関わっており、マグネシウムは骨の強度を保つのに利用されています。

血中のマグネシウムが不足すると、骨からマグネシウムを取り出すため、同時に、カルシウムも不足するのです。

サプリメントでも構いませんが、なるべく自然食品から摂ってください。

"ニンニクの効果"

抗がん予防食材を示すデザイナーフーズピラミッドの頂点に君臨する“ニンニク”

カンジダ治療にも使われる程の殺菌作用もある。

- ◇ 週2回食べると肺がんリスク40%低下
- ◇ 39種類の天然抗生物質を含む
- ◇ 数種の菌に対し、抗生物質よりも100倍以上効果的
- ◇ 重金属のデトックス(特に鉛)
- ◇ 心筋症のリスク低下
- ◇ 肝臓保護作用
- ◇ 早産の予防
- ◇ 風邪の頻度を減らす
- ◇ 抗炎症作用
- ◇ 抗ウイルス作用
- ◇ 抗菌作用
- ◇ 抗カンジダ作用(超強力)
- ◇ 抗ピロリ作用
- ◇ 寿命の伸長
- ◇ 亜鉛の吸収を高める
- ◇ 脂肪肝の予防



※ 食べすぎるとニンニクは殺菌作用が強すぎて腸内細菌が死んでしまいます

週2回を目処に食べて程よく恩恵にあずかりましょう

参考

ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/P...

ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/P...

ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/P...

※ 国産にんにくをおススメします

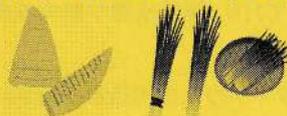
あったか♪シラスとにらの塩あん豆腐

材料 (2~3人分)

絹ごし豆腐	2丁	水煮たけのこ	75g
にら	1/3束	釜揚げしらす	60g

☆水	400cc	☆料理酒	大さじ1杯
☆砂糖	小さじ1杯弱	☆塩	小さじ1杯
☆しょうゆ	大さじ1杯	☆粉末鶏がらスープ	小さじ1杯
☆すりおろし生姜	小さじ1杯		

ごま油 大さじ1杯 片栗粉 適量



① 豆腐は1丁を8等分にして、そのまま放置して、軽く水気をきっておく。(30分程)

② 水煮たけのこは薄切りして、ポイルし直しておく。にらは小口切りに。
③ 合わせた☆印に、水煮たけのこ、豆腐を加え、2~3分程煮込み、しらすを加える。

④ 水溶性片栗粉でトロミをつけ、にらを加えて、しっかりと火を入れたら仕上げにごま油を加えて出来上がり