



禁煙補助薬

禁煙補助薬の出荷再開に伴い、健康クリニックでは一時休止していた禁煙外来を再開しました。近年は加熱式たばこの利用者が増えていますが、加熱式たばこも禁煙治療の対象です。

禁煙補助薬の出荷再開に伴い、健康クリニックでは一時休止していた禁煙外来を再開しました。近年は加熱式たばこの利用者が増えていますが、加熱式たばこも禁煙治療の対象です。

補助薬用いた禁煙外来再開 加熱式たばこも治療の対象

環保協健康クリニック



呼気中の一酸化炭素濃度を測定し、現状を把握

まだ禁煙を考えていない方へ

「加熱式は健康への影響は少ない」と思われがちですが、ニコチンによる血圧や心拍数の上昇に加え、糖代謝や血管機能への悪影響も指摘されています。紙たばこと同様に、たばこに「安全」はありません。ぜひ禁煙されることをお勧めします。

初めて禁煙に挑戦する方へ

「やめたい」と思えたことが禁煙への第一歩です。自分の力で挑戦することも、禁煙外来を利用することもできます。まずは始めてみましょう。

禁煙は一人で取り組む方法もありますが、医療のサポートを受けることで成功しやすくなります。禁煙外来では、禁煙補助薬を用いて吸いたい気持ちや離脱症状を和らげながら、一人ひとりに合わせて支援を行います。初回診察後は2・4・8・12週目の計5回受診し、

禁煙の継続をサポートします。

禁煙中はイライラや落ち着かないなどの症状が現れることがありますが、これは一時的な変化です。「応援しているよ」という周囲の言葉は継続の力になります。

禁煙外来のご案内

毎週木曜日 15:30 ~

【電話受付時間】

月~金 13:00 ~ 17:00

TEL (082) 293-3629



食べられる野生のナッツ 苦みと渋みがもつ薬効

作物を育てる人間とは違い、野生動物は自然の恵みで生きています。野山には食べられる植物が今も数多く自生し、秋には豊かなナッツが実ります。

忍 者 道具のマ キ ビ シ は、池に自生する 水 草 ・ 菱 (ヒシ) の実が原型で、食

用になります。外皮は古くからがんの薬として用いられ、昭和期にがんへの効果が話題となった民間薬 (WTT C) にも配合されていました。

高級な碁盤や将棋盤に使われる榧 (カヤ) は、生長が遅く植林も少ないため、今や希少な樹木です。古来より榧の実には栄養豊富なおやつで、優れた駆虫薬でもありました。戦後は駆除が難しい条虫への安全な民間薬として注目されました。

一般にドングリは渋みが強く食べにくい印象ですが、日本の椎の実にはアクが少なくおいしく食べられます。ドングリの木は薬効成分が豊富で、クヌギなどの樹皮は漢方でボクソクと呼ばれる打

撲薬、ウラジロガシの葉は尿路結石薬に利用されています。

近年、クルミは認知機能やさまざまな疾患への効果が期待されていますが、市

販品の多くは西洋グルミの栽培品種です。日本には野生種のオニグルミが自生しており、殻は堅いものの、タンパク質やミネラルが豊富です。

過酷な環境で育つ野生種の植物は、虫や病原菌、紫外線から身を守るため、薬効成分を多く生成します。これらは苦みや渋みなどの成分であり、味を優先した品種改良や、栽培環境により減ることもあります。

かつて人々は日々の食事を養生と考え、健康は野生種の多様な薬効や栄養に支えられていました。日本の野生種は、いまだ未知の部分が多く、その価値が知られないまま残された貴重な存在です。

(健康科学センター 診療所長 武生 英一郎)

「健康投資」への優秀食材 調理方法の工夫で栄養効果アップ

低カロリーで栄養豊富なキノコは、日々の食卓で手軽に「健康投資」ができる優秀食材です。なかでもエリンギ・エノキ・マイタケ・シイタケ・シメジの5種類は、それぞれ異なる強みを持っています。

エリンギは食物繊維とナイアシンが豊富で、腸内環境を整え、脂質・糖質代謝をサポートします。エノキは脂肪代謝に関わるエノキタケリノール酸が注目され、ダイエット食材としても人気です。また、リラックス効果があるギャバも豊富に含まれています。マイタケはキノコの中でも特にβ-グルカンが多く含まれ、免疫力を高める存在として頼もしいキノコです。シイタケはエリタデニンによる血流改善作用があり、コレステロール低下作用が期待されます。干しシイタケならビタミンDが豊富に含まれ、骨の強化につながります。シメジはビタミン

B群やミネラルがバランスよく含まれ、疲労回復に役立ち、日常使いに最適です。

調理方法を工夫することによって、これらの栄養効果を最大限に引き出すことができます。まず、複数のキノコを組み合わせることです。種類ごとの栄養が補い合い、相乗効果が生まれます。そして、冷凍してから調理すると細胞壁が壊れ、旨味も栄養も吸収されやすくなります。さらに、スープや鍋のように煮汁ごと食べられる料理なら、水溶性の栄養を無駄なく摂取できます。また、油と一緒に調理することでビタミンDを効果的に体に取り入れることができます。

キノコは手頃で扱いやすく、毎日の健康づくりに寄り添ってくれる存在です。種類の違いを賢く取り入れ、健康的な食卓で秋の味覚を楽しみましょう。

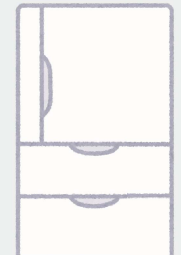
(健康支援課 西川 真由子)



栄養効果を最大限に引き出す調理方法の工夫



キノコ



冷凍庫へ



凍ったまま調理