



くじゅう花公園 (大分県久住高原)

Photo by Dr.Masuda

トピックス!

6月11日(土) ハ女ダービー!?



6月11日(土) レベルファイブスタジアムにて、Jリーグ「第14節 アビスパ福岡 vs セレッソ大阪」が開催されました。両チームに八女市出身の選手が在籍しており、八女市から約170名が応援に行きました。

・アビスパ福岡 / 田中佑昌選手

・セレッソ大阪 / 高橋大輔選手・高橋祐太郎選手

八女サッカー協会の少年チームに所属する54名のチケットを理事長 川崎より協賛させていただきました。子供達には、良い思い出になったのでは!!

いつか、この中からプロ選手が出たらいいですね。

トマトで夏バテ解消 けんこうレシピ

栄養科

豚ロース肉 200g
オリーブオイル 10 cc

「 玉ねぎ 1/4 個
トマト トマト 1/2 個
ソース 塩 0.8g
「 パセリ(飾り) 適宜

材料 (2 人分)

ニンニク 5g
砂糖 5g
赤ワイン 100 cc



<1 人分>

エネルギー
280kcal
塩分 1.2g

豚肉のトマトソース煮

- ① 玉ねぎは 1 cm 角切り、ニンニクはみじん切りする。
- ② 豚肉をオリーブオイルを熱した鍋で、全体に焼き色がつくまで炒めてから取り出す。
- ③ ②の鍋にニンニク、玉ねぎを入れ、玉ねぎが透き通るまで中火で炒める。
- ④ ③に豚肉を戻し、トマトを崩しながら加えて、赤ワイン、砂糖、塩、ひたひたの水 (100cc) を加えて、蓋をして弱火で 20 分煮る。お皿に盛りつけパセリを添える。

豚肉トマト煮は夏バテ防止に適したレシピ！

夏になると体がだるく調子が悪い、便秘をする、こんな人は汗で発散した水分の補給が間に合っていないかもしれません。体を潤すことを心がけてください(脱水にならないこと)。しかし冷たい飲み物のとり過ぎは胃腸の働きを弱め、むくみ・下痢・だるさを招きます。トマトには体の乾きをいやし、体内の潤いを取り戻す働きがあります。

またトマトには胃の働きを良くする効果もあるので、胃腸を痛めがちな夏の季節にはもってこいの食材です。豚肉には疲労回復を助けるビタミン B₁ が多く含まれ、玉ねぎにはビタミン B₁ の体内吸収を高めるアリシンが含まれています。豚肉トマト煮は夏バテ防止の 3 強食材が入った料理です。



まめ知識 トマトはビタミン C をはじめ、B 群ビタミンも多く、またカリウム・鉄・リン・カルシウムのミネラルも多く含み、多汗によるミネラル不足を予防し、夏に食べるのに適した野菜です。トマトには強い抗酸化作用のリコピンが含まれ、近年胃がんの原因と思われるピロリ菌の増殖を抑制する作用があることがわかり、胃がんの予防が期待されています。リコピンは生より火を通したほうが効率よく吸収されます。夏のスーパー野菜、真っ赤なトマトを 1 日 1 個食べることをお勧めします。

五十肩になる前に

リハビリテーション科

肩が不安定になると肩に痛みが出やすくなります。肩を支える筋力を維持する、若しくは強くすることが大事になります。肩を安定させる筋肉は表面の大きな筋肉(アウターマッスル)ではなく、表面からは見えない小さな筋肉(インナーマッスル)です。小さいですが、とても大事な筋肉なので無理せず鍛えましょう。



①肩内旋



②肩外旋

1. 脇を締めて、肘を 90° に曲げたままチューブを持ちます。
チューブがない場合、弾力はありませんがタオルやヒモで代用できます。
2. 図①では内側に、図②では外側に引っ張ります。
これを 1 セットにつき 5 ~ 10 回程度行います。
このときに腕が脇から離れないように注意しましょう(運動効果が少なくなります)。

※痛みが出ないように十分注意してください。痛くなったら、すぐに中止しましょう。
自分にあった運動をするために、一度専門家の指導を受けることをおすすめします。