

# 下船渡仮設だより

第23号  
平成25年8月1日発行

支援員 鈴木・亘理

夏野菜には水分やカリウムを多く含んでいる物が多く、体にこもった熱を体の中から冷ましてくれます。そこで今回は、代表的な夏野菜をピックアップして保存方法や長所等を知っていただこうと思います。



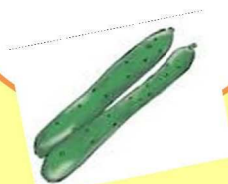
★ゴーヤは他の野菜や果物と比較すると群を抜いてビタミンCが豊富！血中の中性脂肪やコレステロールを低下させる作用もあるのでドロドロ血が解消！  
★夏パテ&美容に最適  
★保存方法は、ワタや種を取りキッチンペーパー等で包みビニール袋に入れて冷蔵庫で！



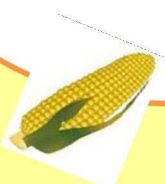
★トマトはコレステロール値を下げ、動脈硬化・狭心症・心筋梗塞の予防。血圧降下やむくみ解消にも役立ちます。  
★加熱でリコピンUP!美容にも  
★ラップをして冷蔵庫の野菜室で保存(まるごとラップして冷凍保存もOK)



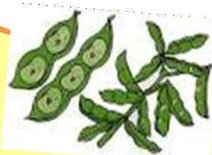
★キュウリは水分とカリウムが多く含まれ利尿作用があるのでむくみ解消に効きます。又カ潰け・ミソ潰けは整腸作用!高血圧や腎臓病の方は病状の改善が期待できます。  
★むくみ・食欲増進・美肌等  
★水気をふき取りラップをして冷蔵庫の野菜室で保存



★とうもろこしはズバリ便秘に効果があります。毎日食べるのが大変だと言う方はコーン油を使うと良いでしょう。  
★動脈硬化・むくみ・便秘  
★茹でてから冷蔵・冷凍保存



★枝豆は若くて未熟でもタンパク質や脂質は他の野菜類に見られないほど豊富!食物繊維も最高クラス!栄養バランスがとってもいい、おつまみには最高の食材です。  
★動脈硬化・高血圧予防。貧血の方にもオススメ!  
★茹でてから冷蔵・冷凍保存



## 8月の予定

- 9日(金) 健康相談 13:30~
- 20日(火) 陽だまりの14:00~

支援員のお盆休みは12日(月)~16日(金)までになります。ご迷惑をおかけしますがどうぞ宜しくお願いいたします。

## 8月の休日当番医

### 医科 午前9時~午後5時

- 4日 飯塚眼科医院 (盛町)
- 11日 滝田医院 (末崎町)
- 14日 えんどう消化器科内科クリニック (猪川町)
- 15日 松原クリニック (高田町)
- 16日 いたう耳鼻咽喉科クリニック (猪川町)
- 18日 吉浜診療所 (三陸町吉浜)
- 25日 及川皮膚科クリニック (猪川町)

### 歯科 午前9時~正午

- 4日 細川歯科医院 (大船渡町)
- 11日 国保歯科診療所 (三陸町綾里)
- 14日 横沢歯科医院 (住田町)
- 15日 気仙歯科クリニック (米崎町)
- 16日 平成歯科医院 (高田町)
- 18日 いいだ歯科クリニック (大船渡町)
- 25日 ちば歯科医院 (猪川町)