



# DOM'S CAFE (ドムズ・カフェ)

2020  
Vol.17

## ●看護部より

こんにちは。看護師の平野です。

連日TV、ラジオでコロナ関連のニュースで不安恐怖を抱いている方が多いと思います。

そのため自宅で過ごすことが多く、動きが少なくなり血糖コントロールが悪化していると思います。

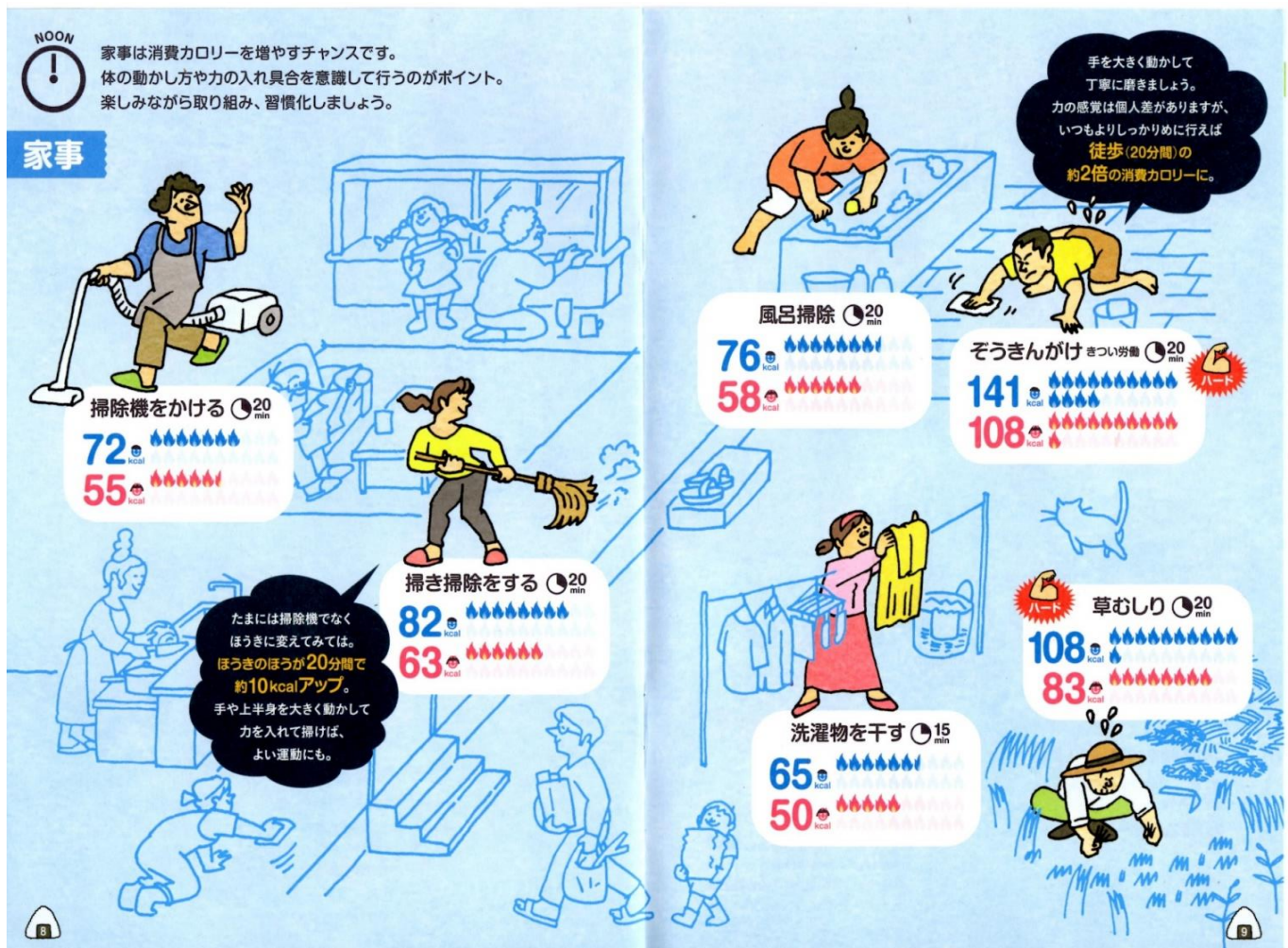
動きが少ないと筋力低下し、血糖コントロールが悪化すれば免疫力が低下します。

そこで、自宅でいて簡単に運動効果を上げる、免疫力アップできる生活活動を紹介します。

それは、家の掃除です。それも小さな動きよりも大きい動きが効果的が大きいのでお風呂掃除や床拭き掃除です。これは、ウォーキングと同じそれ以上の効果があります。

それに、家の中がきれいになれば気分も良くなります。

ぜひおすすめします。これでコロナ流行を乗り切りましょう。



## ●栄養部より

こんにちは。管理栄養士の松崎です。

新型コロナウイルスの影響もあり、自宅で過ごしている方が多いかと思います。

不安な日々が続きますが、皆さんお食事はしっかり摂れていますか？

免疫力を高める食材などよく紹介されていますが、食事で免疫を高めるために1番大切なことは、1日3食バランスよく(主食・主菜・副菜を揃えて)食べるということです。

家にいると朝・昼の食事をまとめてしまったり、麺やご飯だけで済ませたり…と食事のバランスも崩れがちになります。大変な時ではありますが、健康に過ごすためにも、まずは今の自分の食事はどうなっているかな？と考えてみる時間も作ってみてください。

毎食は無理でも、出来ることから少しずつ試してみてくださいね。

今回は不足しがちな野菜を簡単に摂れるレシピを紹介します。

家で実際に作ってみてください。

### ☆キノコのピリッと煮

・材料... えのき1パック  
しめじ1/4パック  
酒・醤油 各大さじ1杯  
七味 適量(赤唐辛子1本でも可)

- ①エノキ、しめじの根元を切り落としほぐす。
- ②鍋に材料を全て入れ、火をかけ混ぜながら2~3分煮る。  
きのこがしんなりしてとろみが出たら完成。

(引用; 楽天レシピ)



### ☆梅きゅうり和え

・材料... きゅうり1本  
塩昆布 大さじ1杯  
梅干し1個(梅肉でも可)

- ①きゅうりをすりこぎまたは綿棒などで軽くたたき1口大に切る。
- ②梅干しは種をとり、細かく刻む。
- ③①②と塩昆布を入れて和え、完成。

(引用; フジッコ)



## ●新人紹介

初めまして。4月から入社しました、臨床検査技師の溝上莉菜です。  
これから、採血・検査等で皆様と接することが多くあると思います。  
まだ不慣れな点も、あると思いますが、日々努力して精進していこうと思います。  
これからよろしくお願いします。



たきの内科クリニック

