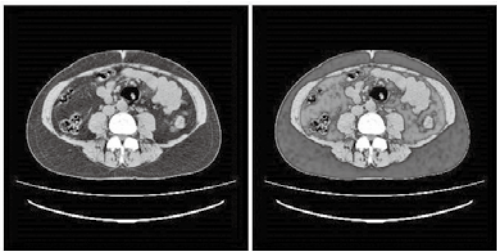


こんぼちは 市民病院です

気になるおなか、なかから
見ると『その気』になる

初夏の風が爽やかな今日この頃、だんだんと薄着になる機会も増えてきます。紫外線も気になりませんが、体型も気になりませんか？若い頃と違って体重が減りにくい、体重は変わらないけど体型が違う気がする、そんな事が気になる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？食生活やトレーニング法などが話題になり、体重だけではなく、体脂肪率や内臓脂肪・体組織も測定できる計測機器も普及してきました。内臓脂肪はメタボリックシンドロームにも大きく関わります。初期ならば、食事や運動で予防・改善できるので、食生活の改善と適度な運動はとても大切です。でもなかなか続かない...



問 飛騨市民病院 ☎ 0578-82-1150

もらうきっかけになればと、今年度から健診で内臓脂肪CTを始めました。この検査では内臓脂肪と皮下脂肪の面積が色と数値で示されます。昨日の夜に飲み過ぎた、脂っこいものを食べた、そういう言い訳ができないくらい、視覚的にわかりやすい結果が得られます。

検査時間は5分程度で、被ばく量は約0.4mSvです（胸のCTスキャンが約24〜129mSv、胸のレントゲンが0.06mSv、飛行機で東京からニューヨークの往復が約0.11〜0.16mSvです）。

この内臓脂肪測定（ファットスキャン）は、健康診断のオプションとして1回3,000円（税別）にてご利用いただけますので、新型コロナウイルス感染症が落ち着きました折には、ご興味のある方はぜひご利用ください。

みんなで活かして
楽しい毎日!

飛騨の薬草を学ぶ 教養講座

タンポポ

タンポポの黄色い花は、春の風景をイメージできる植物ですが、ヨーロッパでは品種改良をしてサラダやお茶にしており、身近な食材となっています。

タンポポは様々な種類がありますが、いずれも薬用、食用として使用できます。

タンポポは道路の舗装を割り出て伸びるなど、しぶとい雑草のイメージがありますが、その生命力を象徴するようにカリウム、マグネシウム、鉄分など多量のミネラルを含んでいます。カリウムは体内のナトリウムを放出させて血中電解質バランスを整え、健康な代謝をおこなわせるので、ヨーロッパでは根の青汁を糖尿病や肝臓病の改善薬として利用しています。マグネシウムはイライラ防止として、鉄分は造血効果が高く、貧血防止になるとしてそれぞれサプリメントになるなど有名です。

またビタミンも各種豊富に含まれるの



(村上光太郎 「薬草を食べる」より)

問 地域振興課 ☎ 0577-62-8904

で、春先の大きな気温差で弱りがちな体を元気にしてくれます。

薬草としての効果もさまざまです。開花期の全草を乾燥して作ったお茶は精神安定効果があります。葉を搾った青汁には抗菌効果、葉や根は昔から肝臓や胆のう、関節の病気に利用されています。この他に血液浄化作用、肝臓の病気の治療、母乳分泌促進、強壮、健胃などがあり、タンポポは女性の味方です。

蕾を持つ前までは葉の苦みも少なく利用しやすく、日が当たるところ、土壌が肥えているところでは根も葉も大きく育ったタンポポを見つけることができます。

生葉をサラダに入れると少し歯ごたえがあつて、ほんのりとした苦さが美味しいです。

また、根は小さく刻んで乾燥し、少し煎ってタンポポコーヒーにすると消化不良や母乳不足などに効果があります。

積極的に野山に出て、冬の間消費したミネラルを補うため、薬草を活用しましょう。