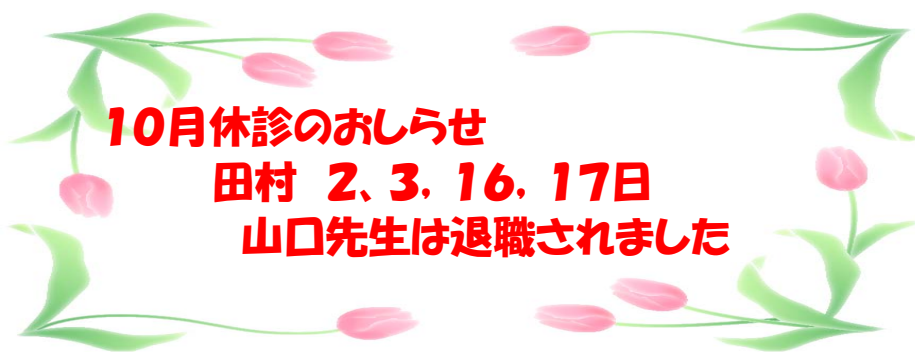




朝夕涼しくなり過ごしやすい季節になりました。食欲の秋到来ですがなかなか欲にはかないませんね。「腹八分」を頭に置きお散歩の距離を少し伸ばしてみるのもいいですね。キンモクセイの香りも楽しんで下さい (*^_^*)

知って得するレンジ活用法

- ① 耐熱ボールにひとつかみの削り節（1カップ約15グラム）を入れ、水1カップを注いでラップをかける。電子レンジで1～2分加熱し取り出したら、ボールを受けた万能こし器でこす。おたまの裏使って残った削り節を押して絞る。水1カップを加えると2カップ分のだし汁のできあがり。最後に加える水に前日から昆布をつけておけば、より味のいいだし汁が作れます。
- ② 油あげ1枚（25グラム）はペーパータオルでくるみ、ラップをかけずにレンジで1分加熱する。とりだして粗熱が取れるまでそのままにしておく。油がペーパータオルにしみこんだら、ペーパータオルを取ります。



10月休診のおしらせ

田村 2、3、16、17日

山口先生は退職されました

koichiコラム



日本人女性の平均寿命が過去最高の 85.81 歳で長寿世界一！ これで 22 年連続トップです。長寿国と言われる日本。何でそんなに長生きできるの?! 「理由は主に 3 つあります。まず 1 つは日本の優れた医療制度。保険証 1 つで高い医療費が負担され、高齢者も安心して医療を受けられるのは、世界的に実はとても珍しく恵まれていることなんです。2 つめは遺伝的素因。日本人を含むモンゴロイドという人種は長寿に適した遺伝子を持っています。紫外線に強い褐色の皮膚、無駄なカロリー消費を抑える短い手足、内臓脂肪をためやすい長い胴体…。欠点のようですが、長生きにはとても適した特性です。そして 3 つめは生活様式。特に和食中心の食生活は、「炭水化物が多く、油の摂取量が少ないなど理想的な栄養バランス」（国立長寿医療センター研究所・疫学研究部長・下方浩史氏）

今後も日本人の寿命は伸びるのでしょうか？ 長生きの大敵は肥満 今巷で言われているメタボリック症候群が問題になっています。特に男性！！女性はダイエットする人が多く標準体重が細くなっているとのことです。オリンピックもそうですが本当に日本の女性はたくましいですね。