

島田市▶
SLと茶畑

ちょっと
気になる
健康情報

ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)について(e-ヘルスネット)▲

あさりとブロッコリーのサッと蒸し

1人分
エネルギー: 200kcal
塩分: 1.6g

材料 (2人分)

あさり	200g	水	1/4カップ
ベーコン (ブロック)	50g	A 白ワイン	1/4カップ
ブロッコリー	100g	塩・こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個		
にんにく	1かけ		
オリーブ油	大さじ1/2		

作り方

- あさは砂出しし、殻と殻をこすり合わせてしっかり洗う。ベーコンは拍子木切りにする。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎはくし形切り、にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかける。香りが出たらベーコンを加えて炒め、あさり、玉ねぎ、ブロッコリーを加えてサッと炒める。
- Aを回し入れて蓋をし、あさりの口が開くまで弱火で4~5分蒸し煮にする。



貧血の改善に



貧血

改善につながる

けんこう POINT

鉄分は、たんぱく質やビタミンCと一緒にすると吸収率が高まるため、これらを含むあさりとブロッコリーの組み合わせは、鉄欠乏性貧血の改善にぴったり。血液をつくるために必要なビタミンB12や葉酸もとれて◎です。



疲れ&痛み 改善 ストレッチ

監修:中野ジェームズ修一(フィジカルトレーナー、米国スポーツ医学会認定運動生理学士)

首の疲れに 首前伸ばし

耳の後ろから鎖骨にかけてつながっている胸鎖乳突筋を伸ばすことで筋肉の緊張を緩めます。



禁煙するなら禁煙外来で効果的に

医療保険で専門的な指導を受けながら禁煙すると、自力で禁煙に取り組むより数倍効果が高いとされています。

禁煙外来ってどんなもの?

禁煙外来は保険適用(一定の条件あり)の対象で、禁煙治療を行っている医療機関で受けられます。現在主に行われているのは、ニコチンパッチを使っのニコチン代替療法で、自力で禁煙に取り組むより、楽に禁煙できます。費用面からも、1か月の治療代は多くの場合、1か月のたばこ代より安いですし、禁煙すればその後のたばこ代もかかりません。

中には遠隔で受診できる禁煙外来も

保険適用の禁煙外来は、「直ちに禁煙することを希望する」などの4つの条件を満たしていれば受けられます。ほとんどの希望者が条件に当てはまるので、右上の二次元コードでご確認ください。コロナ禍では禁煙外来を実施しない医療機関が増えましたが、日本禁煙学会による再開の呼びかけもあり、再び増えるものと思われます。中には遠隔で受診できる医療機関もありますので、右下の二次元コードでご自分のかかりやすい禁煙外来を探してみてください。



▲禁煙治療ってどんなもの?
(e-ヘルスネット)



▲日本禁煙学会 全国禁煙
外来・禁煙クリニック一覧