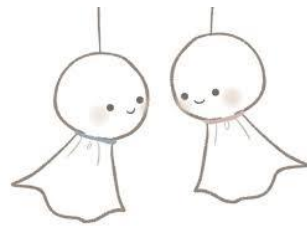


あき乃だより

第104号

2021年 6月 発行



雨の季節がやってまいりました。新型コロナの影響による自粛生活に加えて、梅雨の蒸し暑さでいやになってしまいますね。そんなときにレモンのさわやかな香りをかぐと少しホッとします。今回は、そんなリラックス効果だけではなく、レモンのもつさまざまな効果をご紹介します。ご参考にして下さい。

病気やコロナ感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。
東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時~曜日により異なる)
東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お詫び】診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

発熱、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間（午前中）に当院にお電話をください。発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なされると予約が事前に入っているも一旦お帰りいただく場合がございます。必ず事前にお電話でお知らせください。
コロナウイルス感染拡大予防にご協力よろしくお願い申し上げます。

発熱、風邪症状のある患者様へ

現在当院では、慢性疾患の患者様と、風邪症状のある患者様の診察とで時間を分けて診察を行っております。そのため、風邪症状の方の診察は人数に限りがあり、慢性疾患をお持ちのかかりつけの患者様を優先して診察を行っております。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほど宜しくお願い申し上げます。

かかりつけのない方は相談センターにご相談ください。

【東京都発熱相談センター 03-5320-4592 (24時間)】

また、症状はないが不安な方は下記にお電話してください。

【新型コロナコールセンター 0570-550571 (9~22時)】

市の健康診断が始まっています。ご予約はお早めに！

国立市、国分寺市、立川市の市の健診受付しております。ご予約制になりますのでお電話、または当院にてご予約お取りください。

秋、冬は混雑致しますのでできるだけ春、夏に健康診断をお受けください。

市によって開始日等が異なります。お手元に届く受診券、または市に直接お問い合わせ、または当院にお問い合わせください。

新型コロナウイルスワクチン接種は行っておりません

現在、当院で新型コロナウイルスワクチン接種は行っておりません。原則、住民票所在地の市区町村での接種となります。ワクチンの情報は、以下でご確認いただけます。
厚生労働省HP、首相官邸HP
コールセンター0120-761-770 (9~21時 土日、祝日可)



意外と知らない まめ知識

レモンの効果を知ろう！！



●ビタミンC：風邪予防、美容、動脈硬化予防

ビタミンCに風邪予防の効果があることはよく知られていますが、これは、白血球の働きを助けることで免疫力を高めるためです。また、ビタミンCはコラーゲンの合成にかかわるビタミンであり、美容にも効果があります。さらに、活性酸素を消去する抗酸化作用があり、動脈硬化の予防、皮膚のシミやしわを防ぎ、傷や炎症の治りをよくする効果があります。水溶性のビタミンで熱に弱い性質があるので、生で食べるとより効果的に摂取できます。

●クエン酸：疲労回復、骨粗しょう症予防、高血圧予防

クエン酸はレモンなどのかんきつ類や酢に含まれている酸味の成分です。「クエン酸回路」という体内でエネルギーを作り出すサイクルを活発にする働きがあるので、疲労回復に効果的です。またクエン酸には、カルシウムなどのミネラルを水にとけやすい形に変えて吸収率を高める働きがあるため、骨粗しょう症の予防にも効果があります。さらに、クエン酸の酸味は塩味を感じやすくする効果があるため、味付けにレモン果汁を加えることで無理せず減塩でき、高血圧対策にも効果が期待できます。



●ポリフェノール：動脈硬化予防

レモンには「エリオシトリン」や「ヘスペリジン」といったポリフェノールが含まれています。ポリフェノールには優れた抗酸化作用があり、生活習慣病の予防やアンチエイジング効果も期待できます。また、皮には「ルチン」というポリフェノールが含まれており、動脈硬化予防にも効果が期待できます。

●リモネン：リラックス

かんきつ類に含まれている爽やかな香りの成分である「リモネン」にはリラックス効果があり、アロマや香料にも使用されています。また、血行促進や免疫力を高める効果も期待できると言われています。リモネンはレモンの果皮に多く含まれており、香りがかぐだけでも効果があります。

●カリウム：高血圧予防、むくみ解消

カリウムは体の水分バランスを保ち、ナトリウムを排出して正常な血圧を保つ効果があることから、高血圧予防に効果が期待できます。また、体内の余分な塩分を排出してむくみの解消にも効果があります。



レモンが体によいことはわかったけど、1回に少ししか使わないので残った分を冷蔵庫の中で腐らせてしまうという方も多いのではないのでしょうか？そんな方におすすめなのが、レモンの冷凍庫での保存です。

レモンの皮をよく洗って拭いてから輪切りにして、重ならないようにラップに並べて包み、密閉袋に入れて、冷凍するだけ。これで3週間程度はおいしくいただけます。飲み物だけでなく、焼き魚やお肉などのお料理に手軽に添えて便利です。

なお、皮まで使うなら、国産のできれば無農薬のものを選びましょう。

※今回の記事の内容は、下記のネット上の公開情報を元に、当院の管理栄養士が監修したものです。

・まごころケア食「レモンの栄養はビタミンCだけじゃない！」(<https://magokoro-care-shoku.com/>)

・オリーブオイルをひとまわし「レモンの保存は冷凍庫で！」

(<https://www.olive-hitomawashi.com/column/2018/01/post-869.html>)