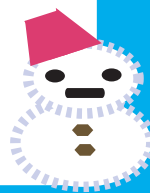


2007  
12

毎月15日発行

# 快眠CPAPers 通信



来年もよろしく  
お願いします

## 年末年始食べ過ぎにご注意！！

だて巻き (1切れ 30g) 65kcal	昆布巻き (魚入り 1切れ) 80kcal	里芋 (1個) 33kcal	もち (直径 5cm) 80kcal
かまぼこ (1切れ 20g) 19kcal	栗きんとん (小皿 1) 79kcal	ショートケーキ 340kcal	みかん 1個 40kcal
いくら (大さじ山 1) 68kcal	黒豆 (大さじ山 2) 72kcal	焼き鳥 1本 (たれ) 皮: 164kcal! ねぎま: 51kcal つくね: 69kcal	レバー: 44kcal 砂肝: 47kcal
数の子 (1切れ 18g) 16kcal	えびのつや煮 (2匹) 45kcal	豚骨ラーメン 約 500kcal	鶏の唐揚げ (1個) 60kcal
日本酒一合 191kcal	ビール 214kcal	グラスワイン 87kcal	エビフライ (中 2尾) 210kcal
焼酎 ロック (100ml) 152kcal 水割り (180ml) 152kcal	たこ焼き (8個) マヨネーズなし 350kcal	まるそば 284kcal	

今年も残すところあと半月となりました。寒さも日に日にましてき  
ましたね。インフルエンザも流行りだしている様です。一番の予防は  
うがい・手洗いです。健康な一年のスタートが切れるようしっかりと  
予防を心がけてください。そして年末年始はおうちでゆっくり・・・  
という方も多いと思いますが、体重増加にはくれぐれもご注意を！！

お正月明けに体重・血糖値が上がっている人の  
ほとんどがお餅食べ過ぎが原因のようです！

## グルメパパさんのダイエット計画!

### 第1回:「豆乳のおススメ」の巻

文: CPAPERのママ

12月!いよいよ飲み会シーズンの到来です。お酒を飲んだりごちそう  
を食べる機会が多くなり、せっかくのダイエットが水の泡に・・・、とい  
う不安はありませんか?

今月のキーワードは「豆乳のおススメ」です。

よく、お酒を飲む前に牛乳を飲んでおくと悪酔いしない、といわれます  
が豆乳でも同様の効果があります。しかも豆乳には、**ダイエットを強力  
にサポートしてくれる2つの成分、「大豆ペプチド」と「大豆サポニン」**が  
含まれています。

#### ★大豆ペプチドが基礎代謝をアップ

大豆ペプチドは、豆乳に含まれる大豆たんぱく質が体内で分解され変化し  
たもの。

この大豆ペプチドは腸で吸収される際、腸管の神経を刺激します。

その結果、**交換神経が優位になり、血流が増えて基礎代謝が高まる**のです。

#### ★大豆サポニンが余分な脂肪や糖質の吸収を抑制

太っている人は、小腸のせんもうという部分が大きくなり、余分な脂肪や糖  
質を吸収しやすくなっています。豆乳に含まれている、**大豆サポニン**は、  
**肥大化したせんもうを正常に戻し、余分な脂肪や糖質の吸収スピードを遅ら  
せてくれる**のです。また、すい臓から分泌される脂肪消化酵素に働きかけ  
腸内で脂肪を抑制する効果もあります。

#### ★飲むタイミングは?

豆乳のダイエット効果を最大限に引き出すには、食事の前に豆乳を飲むこと  
です。**食事前30分以内に豆乳を飲むと大豆サポニンが腸に先回りし、腸内  
環境を整えて余分な糖質の吸収を抑えてくれます**。さらに、豆乳は**腹もち  
がいい**ので食べ過ぎを防ぐ効果もあるのです。

## 豆乳レシピ

### 豆乳フルーツジュース: キウイ (1人前)

- ①成分無調整豆乳 100ml に皮をむいたキウイ 1個、はちみつ少々をミキサー  
にかけてジュースを作り、30分そのままにしておき (より効果的になる)、飲む。  
\*パイナップル、マンゴー、生のパイナップルを使ってもよい。

### 豆乳みそ汁 (1人前)

- ①成分無調整豆乳 200ml を耐熱容器に入れ、皮をむいてキャラメル大に切っ  
た長いも 3個、シメジ 4~5本、2cm 長さのえのきたけ少々を入れて電子レ  
ンジで 2分半加熱。
- ②温まったら、カットわかめとかつおだしの素を加えてかき混ぜる。
- ③さらに、みそを溶きながら加え、ネギのみじん切り、豆乳臭さを消すために  
七味唐辛子をパラリとかける。

### 豆乳チゲスープ (1人前)

- ①耐熱容器に成分無調整豆乳 200ml と刻んだハム 1枚を入れ、電子レンジで 2  
分加熱。
- ②温まったら、中華だしの素小さじ 1 を入れて混ぜ、キムチ大さじ山盛り 1 加  
える。
- ③みじん切りねぎ、ごまをふりかけ、ごま油をたらす。
- ④熱々がお好みなら電子レンジで 30 秒くらい再加熱する。

\*みそ汁やチゲスープの他にトマトスープやカレースープなど作ってもおいしい。

●豆乳や豆乳フルーツジュースをお食事の 30 分前に飲む、豆乳みそ汁  
や豆乳スープは献立に取り入れて、**最初にゆっくり食べる、がポイント**。  
おいしく食べてダイエット!是非お試しください。

(参考:「晩ごはんダイエット成功レシピ集」)

### 年末年始休診日

12月29日(土)午後 ~ 1月3日(木)

※年末年始の病院休診中のCPAPのお問い合わせは  
各担当メーカーへ直接お願いします。連絡先のわから  
ない方はスタッフへご確認ください。

### ★月に一度、15日までの受診を必ずお願いします!!

CPAP は健康保険の適用となりますので1ヶ月に一度の受診が必要です。  
来院がない場合は機器会社に CPAP を返却していただく場合があります。

★来院の際は診察券・保険証をお持ちください。

★領収書の再発行はいたしません。

★水曜午前は休診です。午後は 19:30 まで受付をしております。



検査室からの  
お願い

★検査室直通電話 093-921-0493