



《お知らせ》

平成26年4月1日から保険点数の改訂があります。それに伴い、負担金額が変更となる場合があります。

社会保険の特定健診を承ります。
平成26年度の受診券をお持ち下さい。

【休診のお知らせ】

4月25日(金)午後
26日(土)

院長学会のため、休診とさせていただきます。



《健康》

花粉と食生活



待ちに待った春の訪れですが、花粉症のせいで「春は憂鬱な季節」なんていう方も多いのでは？
そんなつらい花粉症も普段の食生活に気を配ることで、症状の緩和が期待できます。

◆たんぱく質は適量を

免疫機能を高める大切な栄養素ですが、摂り過ぎは症状を悪化させることも。
肉・魚・大豆製品は1食50gを目安に。

◆刺激物は控えよう

香辛料やコーヒーなどは鼻の粘膜の血管を充血させ、症状を悪化させます。

◆緑黄色野菜を多く摂ろう

緑黄色野菜に含まれるβカロテンは粘膜を強くし、ビタミンCやポリフェノールは抗酸化作用があり症状を和らげます。



《こんな料理はいかがですか？》

春にんじんのサラダ



にんじんに含まれるβカロテンは油と一緒に摂ることで吸収率がUP!

153kcal
塩分0.2g

【作り方】

- ①あらかじめゆで卵を作っておき、殻をむいて乱切りにする。
- ②にんじんを千切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②を加えてしんなりするまで炒める。
- ③ボウルに①、③、Aを加えて混ぜる。

材料	分量(一人分)
ゆで卵	1/2 個
春にんじん	1/2 本
オリーブ油	少量
A	塩コショウ 少々
	オリーブ油 小さじ1/2
	酢 小さじ1/2

《季節の花々》

【レンテンローズ】

キンポウゲ科 クリスマスローズ属
原産地:地中海沿岸～西アジア

日本では「クリスマスローズ」や「レンテンローズ」の名で出回っています。実際には「クリスマスローズ」はクリスマスの頃に開花する品種だけを指した呼称で、多くの品種は春に開花します。



平成25年度
NHK名古屋俳句大会

よくわ
あめ
余花の雨
やまとざわ
大和座りの
くわんぜん
観世音

米田正弘