



院長 竹尾浩紀からご挨拶

たけおクリニック竹尾です

3月になりました。花粉症が始まっています。

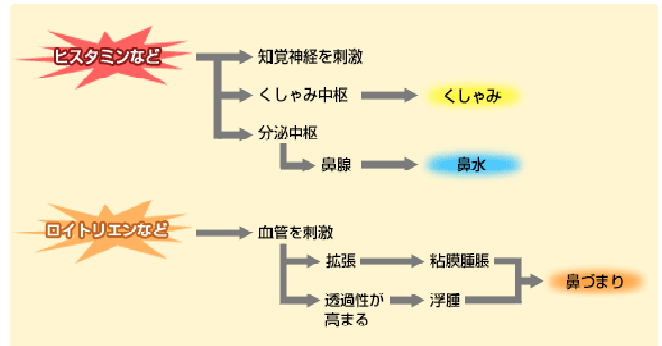
お持ちの方には大変つらい季節です。

花粉症の主な症状は「鼻水・鼻づまり」です。

実は花粉という原因は一つですが鼻水と鼻づまりを引き起こす因子は別のものです。

ヒスタミンとロイコリエンの2つがあります。

よくテレビでCMがなされている薬はヒスタミンを止めるものです。ですから、市販薬では上手くいかず、鼻づまり等がある方は是非ご相談ください。



院長拝

旬の食べ物 Q&A !



春の野菜たちが出回り始めますね。この時期は野菜の種類が一気に増えます。暖かくなってきて野や山の幸も芽吹いてきます。

今月の食材は、スナップえんどうです。

スナップえんどうは両側ともすじを取った方がおいしく仕上がります。上手なすじの取り方はどれでしょう？

A: 両側とも上の方から取る

B: まず丸みのある方を上から取り、次に平らな方を下から取る

C: まず平らな方を下から取り、次に丸みのある方を上から取る

D: 両側とも下の方から取る

正解: B

すじの取り方に決まりがあるわけではありませんが、すじの取りやすさでいうと、まず丸みのある方を上から取り、次に平らな方を下から取ると、とりやすいです。あまり力をいれずにさやかにそって、すーっと引くように取りましょう。

スナップえんどうはあまり日持ちのしない野菜です。野菜室で保存する場合は2~3日程度、それ以上の場合は固めにゆでて冷凍保存しましょう。

3月になりました。

卒業の季節でもあります。

新しい生活が始まる方もいらっしゃると思います。

南北に長い日本列島は3月から5月にかけて大きく季節が異なります。

体調管理が難しい季節ですが、春を楽しみたいです。

北海道新幹線が開業し、九州鹿児島まで繋がります。

一度新幹線で行ってみたいですね。

糖尿病の患者様で花粉症を持っている方、この季節は血糖値が上昇します。「年末年始の血糖値の変動がやっとおさまってきたのに～」という声が聞こえてきそうですね。

「血糖値がちょっと高くなる」と知っているだけで気持ち落ちつきますでしょうか？

食事・運動もあわせて見直していただけると、ぴったり？

夏には結果が出ています。

楽しみにして「春」を過ごしましょう。

最後までお読みいただきありがとうございました。
これからも発刊を頑張りますので、どうぞよろしく
お願い致します。第58号もお楽しみに！



2016年3月発刊 第57号
たけおクリニック 院長 竹尾 浩紀
〒154-0004 東京都世田谷区太子堂 4-22-7
森住ビル 3F
TEL : 03-5433-3255 FAX : 03-5433-3256

