



11月

たけおクリニック通信●第101号●

【総院長から一言】

11月になりました。

今年も残暑が終わったと思ったら、秋ではなく一足飛び冬になった印象です。特に今年はインフルエンザの早期接種がCDCより勧められています (From Morbidity and Mortality Weekly Report <https://diamond.jp/articles/-/218590>)。日本の予防接種行政には、本当に種々の問題があり、皆様にも大変ご迷惑をおかけしていると思いますが、接種が必要と思われる方は早めのご対応ご検討よろしく申し上げます。

朝晩寒暖の差が更に、激しくなる日もあります。体調に注意され無理なくお過ごしください。

総院長 拝

【課長のつぶやき】

1か月前は30℃を超える日もありましたが、朝晩の冷え込みを感じられる11月となりました。クリスマスのイルミネーションで町中が彩られる時期でもあります。10月19日「第9回西南部臨床糖尿病研究会」を開催しました。今までで一番参加者が多く、盛況のうちに終了いたしました。参加頂いた方やご協力頂いた皆様に感謝いたします。

毎年この時期は、インフルエンザ予防接種の時期でもあります。受験生がいらっしゃるご家庭やお子さんが小さい方、介護をされている方は今の時期からの接種が奨励されています。昨年はワクチンの供給が不安定かつ流通量が少ない、とのことからご迷惑をおかけしました。今年は昨年より早めに流通していますが、年末の帰省や旅行等予定のある方も計画的な接種をお願い致します。抗体がつくには1-2週間かかります。

予防接種をしたから、といってインフルエンザに罹患しないわけではありません。

「うがい・手洗い」を基本に、睡眠・食事も大切です。

【管理栄養士より】

胃腸の働きを高め、体を温める根菜類がますますおいしくなる季節です。

ゼラチン質の多い魚介類や鶏の手羽先などの動物性たんぱくを上手に組み合わせて

免疫力をアップし冷気に負けない体力をつけましょう。

11月の旬の食材には、寒い海で成長した「ホタテ貝」。

細胞の酸化を防ぐ「カリフラワー」や「ブロッコリ

ー」、地中で育った「山芋」「ごぼう」などがあります。

今月の食材：白菜

栄養価の少ない野菜ですが、高血圧予防に効くカリウムが多く含まれています。

また、神経や筋肉の機能を健康に保ちエネルギー代謝を活発にすることでダイエットにも役立ちます。

白菜とじゃこのピリ辛サラダ（2人分）

《材料》白菜	1/8株
ちりめんじゃこ	30g
オリーブオイル	大さじ1
酢	大さじ1
柚子胡椒	小さじ

- ① 細切りにした白菜にちりめんじゃことオリーブオイルを入れて混ぜる。
- ② 酢と柚子胡椒を混ぜ、白菜に加える。
- ③ 味がなじむまで10分以上置く。

2019年11月発行
第101号
たけおクリニック
総院長 竹尾 浩紀
東京都世田谷区太子堂
4-22-7 森住ビル3F

