

【総院長から一言】

12月になりました。

今年は残暑がおわったと思ったら、秋ではなく、一足飛び冬になった印象です。さて、そろそろ風邪・インフルエンザの季節です。

インフルエンザの予防接種を本格的に始めます。接種そのものは10月1日から開始していましたが、ご連絡いただいた方には『もう少し待って見たら?』と少し意地悪にもみえるお願いをしていました。これには事情があります。インフルエンザの予防接種は、その有効期間が3~6か月とかなり幅があります。ですから、早く打ち過ぎると、下手をすれば来年1月にはその効果がかなり低下している可能性があるのです。よって11月に入った頃から十分ではと思っていました。今年は、すこし早目の流行が予想されています。ご希望があれば、医師・スタッフに一声お掛けください。

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

【副部長のつぶやき】

師走になりました。

今年は災害の多い年となりました。皆様におかれましてはどのような一年でしたでしょうか?

クリニックではスタッフの入れ替えがあり、また、医療法人として新たな使命を担うことになった初めの年でもありました。

さて、今年も大掃除をどうするか?先日のスタッフ会議にて話し合いをしました。結果、「ぼちぼちやる!」となりました。男性スタッフの多い日に、フィルター掃除をすることになり、掃除機の手入れをしなくては、と思っています。

計画的に掃除・片付けをして、新たな年をスタートをしたいと思います。

今年一年ありがとうございました。

【管理栄養士より】

熱々のお鍋が美味しい季節になりました!みんなで鍋を囲んで食べると身も心も温まりますね。

しかし会話がすすむだけでなく、つついお箸もすすんでしまい、どれくらい食べたか把握ができなくなることも・・・。

お鍋料理は野菜を沢山食べられるメリットもありますが、魚・肉・大豆製品といったタンパク質やつゆ・たれに含まれている塩分を摂り過ぎてしまうといったデメリットもあります。食べ方を工夫してお鍋を楽しみましょう。

お鍋にもぴったりなネギ、大根、白菜、春菊、みず菜などは冬が旬の野菜です。

★調味料の塩分に注意!★

塩分量が多いので使いすぎに注意が必要です。

ネギやショウガなどの薬味を利用する、鍋スープで薄めるなどしてつけダレの使う量を減らす工夫をしましょう。

●寄せ鍋つゆ 190gあたり塩分量 3.8g ●味ぽん 大さじ1あたり塩分量1.2g

●キムチ鍋つゆ 190gあたり塩分量 5.9g ●ごまだれ 大さじ1あたり塩分量0.7g

●ごま豆乳鍋つゆ 190gあたり塩分量 3.6g (ミツカンHP 参照)

