

# あき乃だより

第64号

平成30年2月発行



寒さがいちだんと厳しい今日この頃ですがいかがお過ごしでしょうか？  
当院でも、風邪やインフルエンザにかかり診察を受けられる方が増えて  
おります。そこで今回は、風邪やインフルエンザに有効な食事について  
お話ししたいと思います。是非お役立てください。

## <診療時間と担当医のご案内>

休診日：祝日（日曜診療も行っております。）  
受付時間は診療時間の15分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 13:00	奥山 小澤	奥山 ※2診	奥山 七海	七海	奥山 七海	奥山 ※2診	佐々木 予約制
14:00～ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご注意】混雑時は、場合により早く受付が終了することがございます。

【ご予約】ご予約の患者様は優先させていただきますが、診察内容、状況により、  
お呼びする順番が前後したり、お待ち時間が長くなる場合がございます。  
ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

※今月の火曜午前の2診担当医：2/13・2/20（七海 Dr.）  
2/6・2/27（外勤医）

※今月の土曜日の2診担当医は受付までお問い合わせください。

※日曜日は完全予約制です。なお、当日でも空きがあればお受けできますので  
お電話にてご予約をお取りください。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL:042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

## 2月1日より完全予約制となりました。

当日予約も可能です。診察をご希望のかたは、必ず  
お電話で予約状況のご確認お願い致します。

予約時間はずれこむ可能性がございます。お時間に  
余裕をもってご予約をお取りくださいますようお願い  
申し上げます。

## 【健康診断についてのお知らせ】

11～3月の間は、自費の健康診断は行っておりません。  
4月から再開いたします。お時間は下記の通りです。

月・火・水・金 14:30・16:00

日 10:30

完全予約制です。必ずご予約お願い致します。

市の特定健診は、市の規定に沿って行っております。

ただし2月は大変混み合いますのでできるだけお早目にご予約ください。

## インフルエンザの検査について

当院では、朝10時よりインフルエンザの検査を行っております。  
発熱から最低6時間以上経っていないと、インフルエンザにかかっている場合でも  
検査で陰性になる場合がございます。

できるだけ発熱から12時間は経過を観察してから受診してください。

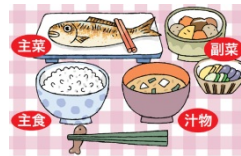


意外と知らない  
豆知識

風邪やインフルエンザを予防するには栄養状態を常に良好に保つことが大切です。主食の他、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを取り入れて色々な食材をバランスよく摂ることにより、細菌、ウイルスに対して抵抗を持った体を作ることができます。

【基本の食事内容: バランスのよい食事とは?】

主食(炭水化物) + 主菜(たんぱく質) + 副菜(ビタミン、ミネラル)  
がまんべんなくそろるようにしましょう。



◆たんぱく質……体の修復に必要で体の抵抗力を高めます。

おすすめ食材

魚類(いわし、さば、ぶり、さんま、アジ、鮭、マグロ、うなぎ)  
肉、卵、牛乳

◆ビタミンC……ビタミンCには免疫を高める作用があります。

おすすめ食材

キャベツ、パセリ、ブロッコリー、レンコン、ほうれん草、じゃが芋、  
さつまいも、赤パプリカ、いちご、みかん、キウイフルーツ

◆ビタミンA……ビタミンAは気管など粘膜の形成や働きに関係します。

おすすめ食材

レバー、うなぎ、アナゴ、牛乳、乳製品、卵、小松菜、ほうれん草、  
にんじん、カボチャ、春菊

◆ビタミンE……ビタミンEには免疫を活性化させる作用があります。

おすすめ食材

植物油、大豆、玄米、アーモンド、うなぎ、さんま、かぼちゃ、  
ブロッコリー、アボカド

【免疫力を高めてくれる栄養素とすぐれものの食材とは?】

下記のような食材があげられます。

□硫化アリルを多く含む食材

ねぎ(白い部分)、たまねぎ、にんにく、にら、らっきょう

□亜鉛を多く含む食材

レバー、かき、うなぎ、鶏ささみ、さんま、しじみ、あさり、のり  
大豆、ごま、凍り豆腐

□ムチンを多く含む食材

モロヘイヤ、オクラ、さといも、長いも、大和いも、なめこ、納豆

□フコイダン を多く含む食材

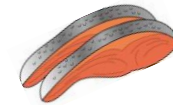
めかぶ、もずく、わかめ、昆布

□R-1乳酸菌を多く含む食品

R-1乳酸菌入りヨーグルト

□ビタミンDを多く含む食材

さんま、いわし、さば、うなぎ、鮭、かつお、カレイ、しらす



これらを上手に組み合わせて抵抗力のある体を作っていきましょう。

(管理栄養士 中谷)

【寒い冬の朝のおすすめスープ】

まぜるだけでとっても簡単。体もぽかぽか。是非作ってみて下さい。

レンジでチンしたブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、生のモロヘイヤなど栄養価の高い野菜をミキサーにいれて、牛乳や豆乳と混ぜ合わせて温めるだけで、栄養満点のポタージュスープの出来上がり。牛乳と水を半々にしても美味しく召し上がれます。

