

あき乃だより

第156号 2026年 1月 発行



明けましておめでとうございます。本年も何卒宜しくお願い申し上げます。
さて、新しい年が始まりました。皆さんの食卓にも温かい料理が並ぶ季節ですね。
寒さが厳しくなるこの時期は、体調を崩しやすく、血糖コントロールにも影響が
出やすい季節です。そこで今回は、冬を元気に乗り切るための食生活のポイント
をご紹介します。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど不安や心配事があればお電話ください。
病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。
また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも
大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (年中無休24時間)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<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。)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	七海	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5岡田 第1・2・4岸本 不定期 加納
14:00~ 18:00	七海	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【お知らせ】

- ・加納：1月は11日・25日の日曜日に診察となります。

【お願い】高齢者、重症化リスクの方のための感染対策にご協力ください。

当院では引き続き、**院内でのマスクの着用**をご協力お願い申し上げます。

風邪症状の方は必ずお電話にてご連絡をお願い申し上げます。

コロナワクチン予防接種ご予約受付中です

コロナワクチンは 3月末日までとなっております。ご希望の方はお早めに受付、またはお電話かWEBにてご予約をお願いいたします。

市の助成あり：コロナワクチン 自己負担6,500円

自費ワクチン：コロナワクチン 16,000円

コロナワクチンは受付、またはお電話でのみご予約可能です。
コロナワクチンは取り寄せとなるためキャンセルはご遠慮いただいております。
当院ではファイザーのみお取り扱いしております。詳細は当院ホームページをご覧ください。

市の特定健診ご予約お急ぎください

国立市・国分寺市(66歳以上)・立川市の市の特定健診行っております。

1~2月は非常に混み合いお受けできない場合もございます。

特定健診がまだの方はお早めにご予約ください。

肺炎球菌、RSワクチンのご予約受付しております

- ・肺炎球菌ワクチン：65歳以上の方が対象(市の助成あり)
 - ・RSワクチン：60歳以上の方が対象(自費ワクチン)
- ※予約制となります。ご希望の方はご予約お願いいたします。

マイナ保険証のご利用を推奨いたします

令和7年12月2日にて保険証がご利用いただけなくなっております。
ご受診の際は、マイナ保険証、または 資格確認書のご持参ください。
過去の処方歴や検査歴が共有できるため、マイナ保険証でのご受診を推奨
しております。
なお、スマートフォンによるマイナンバーカードの提示はシステムが対応
していないためご利用できません。ただいま準備中ですので今暫くお待ち
ください。

带状疱疹ワクチン(水痘・シングリックス)について

当院では带状疱疹ワクチン(水痘・シングリックス)のワクチン接種を
行っております。
国立市在住の方であれば、65歳からの定期接種、及び50歳以上64歳
未満の任意接種をお受けできます。
国分寺市、府中市在住の方の任意接種については各市にご確認ください。
予約制となります。ご希望の方はご予約お願いいたします。



意外と知らない まめ知識

「冬を健やかに過ごすための食の工夫」

1. 根菜と香味野菜でぽかぽか習慣

- 根菜類(大根・人参・ごぼう)は食物繊維が豊富で、血糖値の急上昇を抑える働きがあります。煮物や汁物に活用すると体も温まります。
- しょうが・ねぎ・にんにくなど香味野菜は体をぽかぽかさせ、風邪予防にも役立ちます。



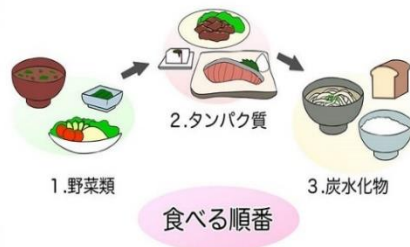
2. 冬こそビタミンチャージ

- 寒い季節は野菜摂取量が減りがちです。ほうれん草・小松菜・ブロッコリーなど冬野菜を意識して摂りましょう。
- みかんやいちごやキウイフルーツはビタミンCが豊富で、免疫力アップに効果的です。間食に取り入れると良いですね。



3. 正月太りを防ぐひと工夫

- おせち料理やお餅など、正月は高カロリーになりがちです。「食べる順番」(野菜→たんぱく質→炭水化物)を意識し、野菜や汁物から食べ始めると血糖値の上昇を緩やかにできます。
- お餅は小さめに切って野菜たっぷりの汁物に入れるなど、量と組み合わせを工夫しましょう。
- おかずは小皿に分けて盛り付けると、食べ過ぎ防止にもつながります。



4. 水分補給も忘れずに

冬は喉の渇きを感じにくく、脱水や血液の濃縮が起こりやすい季節です。

- 温かい麦茶やほうじ茶など、カフェインの少ない飲み物をこまめに摂りましょう。
- 甘い飲料は血糖値を急上昇させるため、控えることが大切です。



レシピコーナー

[ブロッコリーのガーリック酒蒸し]

冬野菜の代表・ブロッコリーを、香味野菜のにんにくと一緒に蒸して仕上げる、シンプルで風味豊かな一品です。食物繊維とビタミンCが豊富で、免疫力アップにもおすすめです。

材料(作りやすい分量)

- ブロッコリー.....1個
- にんにく.....1片(スライス)
- 料理酒・水.....各大さじ2
- オリーブオイル.....小さじ2
- 塩.....ひとつまみ



作り方

- ブロッコリーは小房に分け、にんにくはスライスする。
- フライパンに材料をすべて入れ、蓋をして中火で2分30秒蒸す。
- 蓋を開けて水気を飛ばしながら仕上げる。

※蒸し時間は2分30秒がベスト。房はホクホク、茎はコリッとした食感が楽しめます。

[酒粕ライスミルク(甘酒)]

酒粕の発酵由来成分が腸内環境を整え、しょうがの温め作用で体が芯から温まります。

材料1人前

酒粕35g、水150ml、すりおろししょうが少々、お好みでラカントs(大さじ2/3)

作り方

- 水を鍋にいれて酒粕をいれて火にかける
- 煮立ったら弱火にして木べらなどでかき混ぜて酒粕をなじんでトロトロになります。
- さらに5分程度弱火のまま煮ます。この時火が強すぎるとなべ底にくっついてしまったり、酸味が出てしまうことがあるので注意
- 火からおろしてしょうがのすりおろしとお好みでラカントsを加えて出来上がり。



※酒粕はアルコール分が6~8%程度ふくんでおりますが10分以上加熱することでアルコール成分を飛ばすことができます。心配な方は少量からお試ください。

まとめ

寒さの厳しいこの時期は、「体を温める」「野菜を摂る」「食べる順番を工夫する」「水分を忘れない」ことが健康維持のポイントです。小さな工夫を積み重ねることで、血糖コントロールも安定し、冬を健やかに過ごすことができます。今年も食生活から健康を育てていきましょう。

参考資料 厚生労働省「健康づくりのための食生活指針」・日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

長谷川あかり著『いたわりごはん』(「ブロッコリーのガーリック酒蒸し」レシピ出典)

ウエルネスキッチン「酒粕で作る【発酵ライスミルク】」