

あき乃だより



第160号 2026年 5月 発行

新緑がまぶしく外に出るのが楽しい季節がやってまいりました。

この時期は気候が穏やかで外出される方もたくさんいらっしゃると思いますが、体感以上に紫外線が強く、肌や眼へのダメージが心配な時期でもあります。お出かけの際は、帽子やサングラス、日焼け止めなどを使用するのもお勧めです。さて、今回は、この時期に気をつけたい食に関するまめ知識をご紹介します。

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、電話番号がごさいます。

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】

4月より、奥山に代わり七海が新院長に就任いたしました。

奥山の診察は今まで通りとなりますので引き続き宜しくお願い申し上げます。

【お休みのお知らせ】ゴールデンウィークの休診は5/3（日）～5/6（水）です。

- ・奥山：5/11まで休診。代診はホワイトボードにてご確認ください。
- ・七海：5/27（水）休診。奥山の1診のみとなります。・5/29（金）早退。
- ・加納：5月は17日、24日の日曜日が診察日となります。
- ・岸本：5月31日（日）は診療おこないます。

【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。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）※完全予約制です
TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

糖尿病教室「みんなで運動しよう編」を開催いたします

糖尿病教室「みんなで運動しよう編」では、歩行前（運動前）と歩行後（運動後）に血糖値を測定して、運動によってどのくらい血糖値を下げるができるかを体験していただくことを目的としています。

開催日：6月6日（土）13：30～ 雨天時予備日：6月13日（雨天中止）

ご参加いただきたい方

- ・糖尿病、または糖尿病予備軍で治療を始めたばかりの方

ご参加いただけない方

- ・一人での歩行、運動が困難な方。
- ・足が痛い、怪我をしているなど運動に配慮が必要な方

市の特定健診ご予約を受付中

国立市・国分寺市（66歳以上）・立川市の市の特定健診のご予約を受付中です。ご希望の方はお早めにご予約をお願いいたします。

秋、冬は非常に混み合いお受けできない場合もございます。

お誕生月より早く受けることも可能ですので、春、夏にお受けいただくことをお勧めしております。

肺炎球菌・带状疱疹ワクチンをおこなっております

当院では肺炎球菌、及び、带状疱疹ワクチン（水痘・シングリックス）の接種をおこなっております。

市の助成も受けられますので、お住まいの市の案内をご覧いただき、該当する方はご申告の上ご予約をお願いいたします。

60歳以上の方にRSワクチン行っております

RSワクチンはRSウイルスによる症状の重症化リスクを下げるワクチンで、特に糖尿病や慢性呼吸器疾患などの基礎疾患がある方に推奨されています。（※自費ワクチンとなります。ご予約制です。）

マイナ保険証のご利用を推奨いたします

保険証が利用できなくなります。必ずマイナ保険証、または資格確認証をご持参ください。

スマートフォンによるマイナ保険証の確認も可能です。

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。是非ご活用ください。



意外と知らない まめ知識

「初夏を元気に過ごすための食のポイント」

気温が上がりはじめの5月は、知らず知らずのうちに疲れがたまりやすく、食中毒のリスクも高まる時期です。今回は、初夏を健やかに過ごすための食生活のポイントをご紹介します。

1. 暑さに負けない“疲労回復食材”を取り入れましょう

- 豚肉・大豆製品・玄米などに多いビタミンB1は疲労回復に役立ちます。
- にら・玉ねぎ・ニンニクなどアリシンを多く含む食材とビタミンB1を多く含む食材とを一緒に摂ると吸収率がアップします
- レモン・酢・梅干しなどのクエン酸を組み合わせると、エネルギー代謝がさらにスムーズになります。

2. 水分補給は「こまめに・少しずつ」

- 気温が上がる5月は、気づかないうちに汗をかき、軽い脱水になりがちです。麦茶、水などを、喉が渇く前に少量ずつ摂りましょう。



3. 食中毒予防のための“初夏のキッチン習慣”

- 気温と湿度が上がると細菌が増えやすくなります。
- 調理前後の手洗い、肉や魚の加熱の徹底してください。
- 作り置きは早めに冷蔵が基本です。
- お弁当には水分の多いおかずを避けると安心です。



4. 紫外線対策に“抗酸化ビタミン”を

- 紫外線が強くなる5月は、肌のダメージが蓄積しやすい時期です。
- ビタミンC（ブロッコリー・キウイ・パプリカ）
- ビタミンE（アーモンド・かぼちゃ）
- β-カロテン（にんじん・ほうれん草）



これらを意識して摂ると、体の内側から紫外線対策ができます。

●レシピコーナー「豚肉とニラのさっぱりレモン炒め」

豚肉のビタミンB1と、ニラのアリシンが疲労回復をサポート。
レモンの酸味でさっぱり食べられる、初夏にぴったりの一品です。

材料（2人分）

- 豚こま肉……200g
- ニラ……1束
- もやし……1袋（お好みで）
- にんにく…1片（みじん切り）
- レモン汁……大さじ1
- しょうゆ……小さじ2
- 酒……小さじ2
- 塩・こしょう……少々
- ごま油……小さじ2



作り方

- ニラは4～5cmに切る。豚肉は軽く塩・こしょうをふる。
- フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら豚肉を加える。
- 火が通ったらもやしとニラを加え、さっと炒める。
- レモン汁・しょうゆ・酒を加えて全体を混ぜ、味を調える。

ポイント

ニラは火を通しすぎると香りが飛ぶため、最後にさっと炒めるのがコツです。

●まとめ

5月は暑さによる疲れ、紫外線、食中毒など、体調を崩しやすい要素が増える季節です。「疲労回復」「水分補給」「衛生管理」「抗酸化ビタミン」を意識して、初夏を元気に過ごしましょう。

