



8月の予定

● 休診日 ○ 午後休診

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

受付からのお知らせ

・12～16日まで夏季休暇をいただきます。
当院でお薬を処方中の方はお気を付け下さい。
休みの前後は混雑が予想され、予約のある方も
お待たせしてしまう可能性があります。

待ちにまつた夏休みです。夏バテで食欲
がおちてしまう人、いませんか？暑いせいか、
眠りが浅くて朝起きてもぐったり疲れたま
まなんて人、いませんか？今月号はそんな
貴女の応援号です。料理白慢のおすすめレ
シピを参考にしてください。私は7～15あき
よさんと栄養セミナーを受講してきました。
タンパク質(肉・魚・卵・大豆製品)が体を作
るのおもとなるので50kgの人なら50g、
75gのたんぱく質をとる必要があります。さら
に食べたタンパク質が体内でうまく働いた
めにはビタミンやミネラルが重要だそうで
中でもビタミンBの必要量は人によって差が
大きく、不足するとイライラや不眠、うつ症
状、疲れがとれないなどの原因になるそう
です。お酒を飲むとさらに不足がち。その
視点でデータをみるとビタミンB不足の人
が多いこと！体調不良の方は是非、血液で
のチェック、サプリメントを試してみてください
いね。にんにくや豚肉もおすすめ。1週間
はあまり変わらないかもしれませんが、3
か月続けてみると体調の変化がわかると思
いますよ。当院でも近々サプリメントの扱い
を始めることにしましたので、どうぞお楽し
みに。(坂田)

夏休み到来！

OCセミナー7/7(日)参加報告



血栓症のリスクは年令と共に上がるのでリ
スクの高い方は注意喚起が必要。
OCはPMDD(月経前に精神症状がひどく
なるタイプ)の方には単独では難しく、メン
タルとの連携が必要となってくる。などの
話題が印象的でした。(にやんたま母)

ちえこサラダでビタミンB・Cを補給、夏バテ防止を！

ビタミン★食物繊維★ミネラルに加えて酵素もたっぷり♥
免疫を高めてストレスに強い身体をつくりましょう。(ちえこ)



材料(2人分)

- グレープフルーツ1/2個
- レタス1/4個
- きゅうり1/2本
- ベビーリーフ1/2袋
- アスパラ4本
- プチトマト5個
- 生ハム4枚

- 1 グレープフルーツは実を取り出しておく
- 2 アスパラは、ハカマをそぎ落として1/3に切りゆでる。
- 3 レタス・きゅうりは一口サイズに切る。
- 4 レタス・ベビーリーフを皿に置いて残りの材料を適量にもりつける。

このサラダにおすすめの
ドレッシングはこれ！
みんな試してみてね。

追加でモッツアレラチーズをトッピングしてみました。家
にある野菜なんでもOK、アボカドもおすすめでーす。

7/20(土)城北緩和医療研究会参加報告

子宮がんなどでリンパ節をとった方に起こりや
すい「リンパ浮腫」の講習会に出席しました。
予防用のサポーターや下着の紹介がありまし
た。お困りの方へ少しでも情報提供できるように
常にアンテナをはっておきたいと思いました。
(いとうちゃん)

キャベツとわかめの 酢ナムル

お酢を使って疲労回復！

- ①キャベツは1cmくらいの細切りにし、塩を振りしんなりしたら水気をしぼる。
- ②わかめは水で戻し、水切りする。
- ③①と②をボウルにいれオリーブオイル大1/2、酢大2/3、おろししょうが小1/2、しょうゆ小1を加えて混ぜ、仕上げに白すりごまをトッピングする。



夏の太陽が照りつけ、最高気温が30度以上になる真夏日
が続いています。食中毒が発生しやすいこの時期、お弁当
には普段以上に気をつけています。お酢には細菌が増え
るのを防ぐ効果があるので、さっぱりとした酢の物がお弁
当箱の片隅に入っているとうれしいかな、と思うのです
が：酢の物は汁気が多いのが難点。そこで仕上げにすり
ごまをまぶして水分対策をしています。ちょっと空いてし
まった隙間にいかがですか？(まっこ)

海の日江ノ島にいった来ました。海辺で潮風にあ
たりながら、お友達と飲んで踊って、すごく楽しい
時間になりました。夏の暑さも飛んで行っちゃった
感じですよ☆
一つでも好きなことがあると、気持ちがワクワクし
て仕事もがんばれるし、他のことも楽しみながら生
活できるようになるなあってつくづく感じました。
これからも自分の好きなことを大事にしていきたい
なと思った一日となりました。(やまちゃん)

・連日の猛暑に、健康面でピンチです。でも「禍
福はあざなえる縄のごとし」で、我が家の畑で
は只今スイカとミニトマトが元気です(夏休み
頃をお楽しみ)。

今年の3月から我が家の一員となりました
シーズー犬(現在8か月、♂)坂田。ピーチ君の
紹介がまだでした。はじめての散髪後、
「ボクちゃん、世の中の悪いことナーンモ
知らないモン」というこのつぶらな瞳に
家中参ってしまいました。「ママが一番
大好きデース！ドローソヨロシク！」
(渡辺)

