



5月の予定

○ 休診日 ● 午後休診 ○ 代診

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	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

・5/10(土曜)は院長が立教大学健康相談出動のため、早野知加子先生の代診となります。



ノンフライヤーが当たりました。油を使わず、熱と空気で揚げ物ができるといふあれです。主人が毎年楽しみにしているゼミのO&B会のクイズ大会で賞品が当たったのでした。カタログギフトから何をえらぶかさんさん悩んだ挙句、自分達では買わないであろうノンフライヤーを頂くことにしたのでした。やってきたノンフライヤー。何せ油を使わないので、脂肪分を約80%カット出来るとか。ブラックタイガーを買ってきて作った海老フライがこれです。油を使わないだけあってさっぱりしたフライという所でしょうか。サクサク感も口の中が傷つくほどあり、味も今まで食べているものと同じで美味しかったです。お約束のクックパッドで検索してみると、揚げ出し豆腐やローストビーフも出来るそうなので、(まこ)



「エクエル」新発売の話
先日、大塚製薬の方を招いて4月に新発売になった「エクエル」のお話を聴く機会がありました。エクエルは腸内細菌によって大豆イソフラボンから生み出されるエクオールという女性ホルモン類似物質のことで、人によって作れる人と作れない人がいるそうです。ホルモンバランスの乱れを原因とする不調の改善に役立つとされています。更年期以降、ホルモン補充療法よりは効果が穏やかですが、ホルモン剤には抵抗がある、漢方はのんびりとお考えの方、一度試してみたいかがですか？また、エクオールが作れるかどうかは簡単な尿検査(四千元)でわかります。エクエル一か月分で四千元+消費税です。私も飲んでみようとおもいます。興味のあるかたは是非スタッフに声をかけてください。(ひろみ)

日本の四季
少しずつ暖かく春らしさを感じられる季節になってきましたね。ここ3年ばかり、オーストラリア・東南アジア(タイ・ラオス・マレーシア・シンガポールなど)・南米(ブラジル・チリ・アルゼンチン・ペルー)をバックパックで旅行など、海外で過ごしていたので日本の春を味わっていませんでした。今年は花粉症を含めて楽しんでいきます。久しぶりの日本の春：日本にいる時は四季があることを当たり前だと思えば春が来れば花粉症と闘い、夏が来れば暑さに不平を言い、秋が来れば肌寒いと感じ、冬が来れば寒さに不平をいつて過ごしていたように思います。海外で過ごしてみると、四季があることは特別なことだと気が付きました。今までは四季があつて当たり前と思つていましたが外から日本をみて、日本の四季が当たり前ではなく、素敵なことなのだと思はれるようになりました。これからは日本の四季を思う存分楽しもうと思ひます。(うちぼり)

骨密度の話

思い返してみれば、小さいころから肘・手首・足など、よく骨折を繰り返してきたような気がする。先日、骨密度測定の実験があった。結果は、20才との対比で1.02倍・・・対同年令比で1.5倍という結果を得た。歯科検診にいつても一本の歯もかけることなく、虫歯もないと驚かれる。この原因として特に思い当たることはないが、朝の犬の散歩や自転車ののれないのでいつも歩くこと、ストレッチが好きなので隙間時間を利用して・・・と心がけている程度。ア、もしかしてストレスをためないことならたぶん誰にも負けないかもしれない。(渡辺)