

# 山本医院かわらばん

H30. 11月号

朝晩、めっきり冷え込み、愛宕山の木々も日ごとに赤や黄色へと彩りを変えていますが、いかがお過ごしですか？院内の花壇も寒暖の差に負けず、元気に花を咲かせています。

この時期、体調を崩さない様にしっかりと健康管理に気を付けましょう。旬のものが豊富な秋ですが、栄養の取りすぎには気を付けつつ、バランスの良い食事を摂りたいですね。秋の旬なものにはどんな栄養があるか、ぜひ以下の内容を献立の参考にして、取り入れてみてくださいね♪

- ・鮭～消化、吸収の良い良質のたんぱく質やビタミン類を含みます。また身に含まれる赤の色素はアスタキサンチンと呼ばれ、ビタミンEの約1000倍という強い抗酸化力を持っている。(抗酸化力は、蓄積すると老化を早めたり、動脈硬化を引き起こす活性酸素の働きを阻止する効果がある)
- ・サンマ～秋の食材の代表格。脂には動脈硬化など生活習慣予防にも役立つEPAやDHAが多く含まれ、タンパク質、ビタミンB12、カルシウム、鉄分など栄養バランスに優れている。
- ・イモ類～食物繊維やカリウムが豊富。
- ・しいたけ～日光に当てるビタミンD（カルシウムの吸収を助ける）に変化するエルゴステロールを多く含むため、調理前には天日干しがおすすめ。
- ・しめじ～キノコの中でも特にビタミンDが豊富。
- ・まいたけ～シメジと並んで旨み成分の多いキノコ。食物繊維の一種であるグルカンが多く、ガンや高脂血症の予防効果でも期待されている。
- ・柿～ビタミンCが抜群に多く、みかんやレモン果汁よりも多く含まれている。また二日酔いの予防にも効果あるといわれている。



## ～お知らせ～

11月7日（水）は  
南小就学時健診の為  
午後の診療は、  
15時過ぎから  
になります。  
宜しくお願いします。



## ～MICHIKO 通信～

先日、以前からの計画だった田原坂へ行ってきた。途中、多分熊本の方だろう、「西郷さんは熊本をめちゃくちゃにしていったとだけん!!」と語気を荒げて話していたのを耳にし、現地ならではの想いだらうなと感じた。しかし、薩軍も官軍もそれぞれに国家の繁栄を願い、尊い命を捧げた人々がいたことを決して忘れず、平和な世の中が続くように私たちは今、何をすべきか、考えさせられる旅だった。

