

# 山本医院かわらばん 1・2月号

令和3年

## ～お知らせ～

\*受診の際は引き続き、**マスクの着用**をお願い致します。

\***熱や咳など風邪や感染症の症状がある方、延岡市外の方との接触及び、延岡市外へと移動歴のある方等、受診の2週間前からこれらに該当する場合は、受診時の正面玄関でのスタッフへの申告をお願いします。**

\*健康診断で来院する際も、2週間以内に体調不良があったり、延岡市外への移動があった場合は、院内への立ち入りが出来ず、健康診断を受けられない場合がありますので、必ず一度窓口へお問い合わせ下さい。

\*国民健康保険の方の延岡市特定健診は1月末までです。

お早めの受診をお願いします。

お問い合わせ  
山本医院 21-3905



## ～冬に旬を迎える栄養豊富な野菜～



- ・ほうれん草…βカロテン、ビタミンB群、ビタミンC、鉄、カルシウムが豊富
- ・ねぎ…白い部分は硫化アリルが含まれ、糖質の代謝を円滑にしてくれるビタミンB1の吸収を高める。緑の部分は、βカロテンやビタミンCが豊富。

鍋やシチューなどいろんな料理にいれて、バランス良く栄養をとりたいですね。