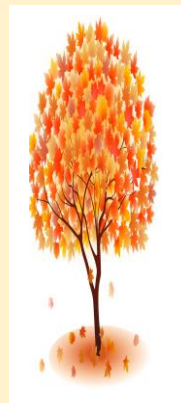


～休診のご案内～

- ・ 9 月 20 日（月） 敬老の日
- ・ 9 月 23 日（木） 秋分の日



～お知らせ～

・ 10/6（水）以降、コロナワクチンはネット予約になりますので、
ご了承下さい。

・ 10/6 以降は月、火、木、金は 1 日 6 名、15 時～16 時の予約となります。

・ 土曜日は 10 時～11 時、6 名の予約となります。

・ 内視鏡検査の予約（水、木、金）も受け付けております。

ご予約は一度お問い合わせ下さい。 TEL 0982-21-3905

～秋の味覚・栗の栄養～

・ 秋の代表的な果物といえば栗です。

栗には疲労回復に良いとされるビタミン B1 が多く含まれています。
チアニンと呼ばれる酵素で、糖質やアミノ酸の代謝にも関わっています。
渋皮にはタンニンが含まれ、タンニンはポリフェノールの一種で、
強い抗酸化作用により、老化の防止やがんの予防に効果的です。
栗もじゃがいもと同様にでんぷん質に包まれているので、
加熱してもビタミンが壊れにくいとされています。
ただ食べ過ぎには注意！一日 10 粒までにしてくださいね。

