

10 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室

急な気温の変化にご注意！



暑い夏から一変、急に涼しくなってきました。朝晩は寒いと感じる日も少なくありません。気温差が大きく変化すると『自律神経』が乱れ、体調をくずしやすくなります。また、関節痛や肩こり症をお持ちの方にも辛い季節かも知れません。



秋は食欲の秋と言われるくらい美味しい食物がたくさんあります。中でも“栗”は秋の代表する食べ物ですね。

栗はビタミンA・B群・C、カルシウム、カリウム、鉄分など、ビタミン・ミネラル成分をバランスよく含んでいます。

また、食物繊維も豊富に含まれているため下記のような効果が期待できます。

バランスの良い食事、しっかり体調管理を行いましょう！！

栗の健康効果

- ・腎臓虚弱改善 ・むくみを取る ・胃虚弱による慢性の下痢改善 ・身体を温める ・血液循環をよくする
- ・肌の調子を整える ・便秘改善 ・血糖値の上昇を抑え糖尿病を予防する

栗ご飯 (4人分)



- ・米 2カップ(400ml) (A)
- ・栗 300g
- ・酒 大さじ2
- ・いりゴマ(黒) 少々
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 大さじ1/2
- ・塩 小さじ3/4

1. 米は炊く 30 分以上前に洗ってザルにあげ、水気をきっておく。
2. 栗はたっぷりの熱湯を注ぎ、湯が冷めるまでおいて皮を柔らかくする。渋皮はごと包丁でむき、水にさらす。
3. 炊飯器に(1)を入れ、水 440mlと(A)を注ぐ。
4. 底からひと混ぜして平らにならし、(2)の栗を広げて入れ、普通に炊く。
5. 器に盛って、黒いりゴマをふる

(キッコーマンホームページより)



診療時間変更のお知らせ

- * 江ノ島整形外科・外科 10/15(土)午前:代診 武石医師 午後:休診
* 湘南ライフ内科クリニック 10/15(土)午前:代診 宮内医師 午後:休診