

12 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
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室

疲れた胃には癒しを…

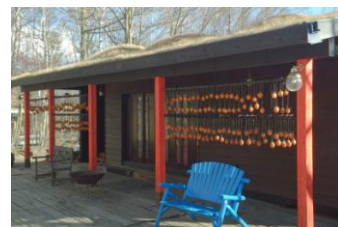


今年もあと 1 ヶ月となりました。ついこの間まで『暑い、暑い』と言っていたのに、もう師走。あらためて時が経つのは早いと感じます。

この時期はクリスマスや忘年会、そして新年会と、宴会が続きます。連日食べたり飲んだり、という人もいでしょう。一番せわしく働くのは『胃』かもしれませんね。

でも働きすぎて仕事が追いつかなくなると、胃はトラブルをまねきます。胃もたれ、胃痛、胸やけがそれです。

そんな疲れた胃に効くのがカブ。カブは七草の一つでもあり(別名スズナ)昔から疲れた胃を癒してくれる食べ物として知られているのです。



カブが癒してくれるわけ…

カブには「アミラーゼ」というデンプン分解酵素を含んでいるため、消化分解を促し胃の働きを助けます。そして古くから胃腸を温めるおなかの薬としても知られており、カブのおろし汁が良いとも言われています。カブのおろし汁は、辛みも少なく比較的飲みやすいのですが、リンゴやユズなどの果汁を加えるのがお勧めです。消化酵素は熱に弱いので生で飲むのがポイントです！

また、最近では解毒作用のある成分「β-カロテン」や「ビタミン C」、抗ガン作用の「グルコシノレート」なども含まれている事が分かってきています。

今では年中出回っているカブですが、寒い時期の露地物は糖度が高くて美味しいのです。この時期の季節の恵みとしてカブと上手に宴会シーズンを乗り切りましょう！！



年末年始休診日のお知らせ

| | |
|---------------|-------------------|
| 4F 江ノ島整形外科・外科 | 12/30(月)~1/3(金) |
| 湘南ライフ内科クリニック | 12/30(月)~1/3(金) |
| のなかこどもクリニック | 12/28(土)PM~1/3(金) |
| | ※午前中は通常診療 |
| 3F 木村眼科 | 12/30(月)~1/4(土) |
| こうレディースクリニック | 12/28(土)PM~1/5(日) |
| | ※形成外科は直接ご確認ください |

基礎化粧品 GODTEAR ~ゴッティア~

只今ゴッティア化粧品の20%引きにてご提供いたしております。

詳しくは江ノ島整形外科までお尋ねください。

ホームページでもご紹介いたしております。 <http://godtearcosme.jp/index.htm>

