



きくち内科だより 2024年11月号



◆院長ご挨拶

この夏は暑さに慣れていらっしゃる方も体調を崩されている方が多かったようです。皆様はいかがだったでしょうか。コロナも5類へ移行後1年間で、3万人以上の方が亡くなられ、そのうち97%が65歳以上と、報じられていました。新型コロナは消えたわけではありません。引き続き、ワクチン等の適切な感染対策は継続ください。また血糖値が高いことで免疫力の低下が認められるため、血糖値のマネジメントが引き続き重要です。

秋に入り、柿・ミカン・栗・新米・サツマイモを含めたイモ類など、秋の美味しい食べ物が出てきました。また寒くなるにつれて、鍋物・煮物が増えてくるため、血糖値のマネジメントには、それらを上手にさじ加減していただくことが重要ですので、気になる点は問診・診察時にご質問ください。

当院では、患者会の準備を進め、11月30日に第1回目の患者会を開催いたします。皆さんの交流の場、勉強の場として、また、糖尿病協会発行の月刊誌『さかえ』も年会費内で、毎月配布されます。現在入会募集中です。是非ご参加ください。

寒さが深まってまいりますので、ワクチン等も検討しつつ体調にお気をつけてお過ごしください。

令和6年11月

理事長・院長

菊池 晃

◆当院SNSのご紹介

当院では、LINE（ライン）、インスタグラムを運用中です。予約の状況や、休診のお知らせ、その他患者様にお役立ていただける情報を発信してまいります。ぜひご活用ください。

Instagramははじめました!

フォロー
お願い致します!




LINE公式アカウントはじめました。最新のお知らせを発信いたします!

LINE
きくち内科クリニック
LINE公式アカウント

お友だち
追加を
お願いします!



@347jgtah

◆無料Wi-Fi、雑誌読み放題

院内でご利用いただける無料Wi-Fi、雑誌読み放題サービスをご用意しております。利用方法は院内のソファ背もたれに掲示しております。操作方法でご不明な点等ありましたら、お近くのスタッフまでお尋ねください。



◆新しいスタッフのご紹介

11月より管理栄養士の染川麻美さんが入職されました。管理栄養士2名体制となり、栄養相談をより充実させていきたいと考えております。お気軽にお声掛けください。



◆◆診療時間変更のお知らせ◆◆

12/26 (木) 院内研修のため、受付時間を16時までとさせていただきます。
ご迷惑をお掛けしますがよろしく申し上げます。



◆◆年末年始のお知らせ◆◆

令和6年 12月29日 (日) ~ 令和7年 1月3日 (金) は休診
1月4日 (土) は午前**のみ**の診療となります。

◆旬の食材：春菊



寄せ鍋やすき焼きに欠かせない春菊は冬に旬を迎えます。独特な香りが苦手な方もいらっしゃると思いますが、その香り成分はペリルアルデヒドといい、免疫力アップや、胃腸の調子を整えたり、咳を鎮めたりなど様々な効果があります。その他にも、抗酸化作用のあるβカロテン（体内でビタミンAに変化）、皮膚や粘膜の健康保持、風邪予防効果のあるビタミンC、カルシウム、鉄分、葉酸などとっても栄養豊富な野菜です。鍋はもちろん、お浸しやてんぷら、サラダなどいろいろなメニューにぜひ取り入れてみましょう。



しゅんぎくの白和え



<材料> (1人分)

- ・しゅんぎく 80g
- ・にんじん 20g
- ・ひじき 2g
- ・こんにゃく 30g
- ・木綿豆腐 50g
- ・いりごま 2g
- ・みりん 3g
- ・麦みそ 8g
- ・砂糖 3g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
116kcal	6.9g	4.2g	14.5g	1.1g

<作り方>

下準備：豆腐は水けをしっかりと切っておきます。
しゅんぎく、こんにゃくは食べやすい大きさに、にんじんは千切りに切ります。
ひじきは水に戻しておきます。
①しゅんぎく、にんじん、ひじきを茹でます。しゅんぎくはさっとゆで、その他の食材も茹でて水にさらして冷まします。
②すり鉢でごまをすり、みりん、麦みそ、砂糖をよくすり混ぜます。
③豆腐を加えてつぶし、野菜と一緒に和えます。盛り付けて完成です。

追加で
もう1品

ブロッコリーのカレーアヒージョ風



<材料> (1人分)

- ・ブロッコリー 60g
- ・ミニトマト 40g
- ・ひらたけ 30g
- ・オリーブオイル 5g
- ・にんにくチューブ少々
- ・カレー粉 少々
- ・塩 0.5g
- ・こしょう 少々

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
88kcal	4.2g	5.5g	8.6g	1.0g

<作り方>

下準備：ブロッコリーを一口大に切って茹でます。ひらたけは食べやすい大きさにさきます。
①熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくチューブ、ひらたけ、ブロッコリー、ミニトマトを加えて炒めます。
②火が通ったら、カレー粉、塩、こしょうを加えて炒めます。盛り付けて完成です。