



さくら診報

令和4年7月1日発行 第222号

暑くてもはじめられる趣味『多肉植物』

日増しに空の青さが夏らしく輝きを増してきました。いよいよ夏本番の到来ですね。この季節は何をするにもおっくうで、気持ちを奮い立たせるのも大変な作業です。しかし、ただ何もせず引きこもってしまうのも... もったいない!! 涼しい部屋の中で新しくなにかを始めてみませんか。



今回ご紹介させていただくのは、植物を育てる事です。

植物といえば炎天下のなか、汗を流し、時間をかけてとハードルの高い趣味と思われませんが、乾燥した地域に生育する多肉植物は、厳しい環境でも耐えられるよう水を溜め込んだ肉厚な葉を持っています。よく比較されるサボテンやアロエは、多肉植物の一種として有名です。水を与える頻度も少なく生命力も強いいため、栽培のポイントを押さえれば比較的育てやすい植物と言えます。

お世話の仕方は、多くの水やりを必要としません。種類により多少異なりますが、ほとんどが1カ月に1~2回程度で十分です。肥料は少量で問題ありません。ゆっくりと溶けて長く栄養を補給する緩効性肥料がおすすめです。

そして多肉植物を育てる上で大切なのが、日当たりと風通しの良さです。もちろんベランダや庭などの屋外でも育てられますが、ぜひ室内で育ててみてください!

窓際など日当たりの良い場所に置けば十分元気に生長します。ただし、エアコンの風が直接当たらないように注意が必要です。

ただ、室内で植物を育てるうえで気になるのが土のカビや、虫の発生です。健康被害にも繋がる可能性が考えられます。そこで便利なのがハイドロボールです!!

ハイドロボールとは、粘土を高温で焼いて発泡させたボール状の石です。一つ一つの石には細かい穴がたくさん空いていて、その中に取り込まれた空気が植物に酸素を供給します。

さらに水を溜め込む性質があるので、水やりの頻度も少なく済みます。そして、基本的に無菌で清潔です。そのため、虫がほとんど寄ってきません。

また、ハイドロボールは無臭なので「室内で植物を育てると土の匂いが気になる」という方にもおすすめです。ただ、ハイドロボールで育てると、植物の生長は緩やかになります。そのため、あまり大きく育てることはできません。ですので、インテリアとして植物を部屋に置きたいという方におすすめです。

肉厚の葉が愛らしく、その個性的な姿に魅了される人も多い多肉植物です。数年前にブームが始まって以来、今でも人気が続いています。この夏、ぜひ挑戦してみたいはいかがでしょうか。 ミレニウム桜台事務 佐藤



梅雨のジメジメした時期が終わり、暑い夏の始まりの時期になりました。

暑い夏に一番大事なのが、水分補給です。人は1日に排泄、呼吸、汗などから2.4Lの水分を失っています。失った水分を飲料だけで補うのは、無理です。飲料以外では、栄養素がエネルギーを生成する際の代謝水と食物から水分を補給しています。

そこで、夏と言えば、簡単に水分補給ができ、夏バテ予防に繋がる「すいか」の話をしたと思います。

「すいか」の特徴紹介

- ✓ 旬は6月-8月。
- ✓ 果汁がたっぷりで、水分補給に最適な食べ物です。暑くなった体を冷やす働き。
- ✓ ナトリウムの排出をして、高血圧を予防する働きのカリウムが豊富！
- ✓ 赤い果肉には、トマトと同じリコピンを含み、抗老化予防に期待。

美味しい「すいか」の見分け方

- ◇ 皮にハリがあり、縞模様のはっきりしている。形が左右対称なもの。
- ◇ 果肉が鮮やかで、空洞のないもの。種が黒く太っているもの。(カットすいかの場合)

夏バテ予防の組み合わせ食材

以前、SNSで話題になったCHABAAすいかジュースを利用し、牛乳で割って飲むと夏バテ予防に繋がります。



管理栄養士 木本莉紗

阿部クリニック令和4年7月外来予定表

日	曜日	午前	午後	日	曜日	午前	午後
1	金	中村 下川	中村	16	土		
2	土	中村		17	日		
3	日			18	月		
4	月	中村 須藤	須藤 前田	19	火	小島 高橋	中村
5	火	小島 高橋	中村	20	水	中村 須藤	中村
6	水	中村 須藤	中村	21	木	須藤	飯島
7	木	須藤	飯島	22	金	中村 下川	中村
8	金	中村 下川	中村	23	土		
9	土			24	日		
10	日			25	月	中村 須藤	須藤 前田
11	月	中村 須藤	須藤 前田	26	火	小島 高橋	中村
12	火	小島 高橋	中村	27	水	中村 須藤	中村
13	水	中村 須藤	中村	28	木	須藤	飯島
14	木	須藤	飯島	29	金	中村 下川	中村
15	金	中村 下川	中村	30	土	中村	
				31	日		

*整形外科 (月) 午後、(金) 午前

*漢方外来 (火) 午前

*胃内視鏡・超音波検査 (月・水) 午前

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

*訪問診療ご相談ください

発行:医療法人財団秀行会

練馬区桜台 2-1-13

広報委員会