



さくら診報

令和5年8月1日発行 第234号

梅雨が明けて猛暑日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか。ミレニアム桜台ではコロナの影響により、今年度も納涼祭が中止になりました。利用者様に少しでもお祭りの気分を味わって頂きたく、納涼祭メニューの献立を7月10日の昼食に提供させて頂きました。利用者様の皆様に笑顔で召し上がって頂きました。



皆さん大好き
目玉焼きのせ焼きそば



納涼祭

ミレニアム桜台介護職員 山田拓磨



太陽にジリジリ照らされて、暑さが厳しくなってきました。夏はイベント、行事が盛りだくさんで、みずみずしい旬な食材も、沢山あります。

しかし、気温の上昇で食欲が落ちやすい季節です。

そんな時は、食欲増進に働くゴーヤを夏にとると良いと言われます。特徴を少しご紹介します。

歴史) 中国から沖縄へ渡ってきた野菜と言われる。沖縄料理ブームから全国へ発信。

旬) 6~9月 (6月に出荷するのは早くに梅雨明けした沖縄産が中心)

効果)

- ・苦味成分の「モモルデシン」は血糖値やコレステロールの上昇を抑える働きがある。
- ・食欲増進や疲労回復に役立つ。
- ・ビタミンCが豊富 (トマトの5倍) で、美肌やアンチエイジングに期待。ゴーヤのビタミンCは加熱しても比較的壊れにくいと言われる。
- ・夏バテ予防のマグネシウム、カリウムも豊富で、豚肉 (たんぱく質、ビタミンB1) と一緒に食べると夏バテ予防、疲労回復。



ビタミンCは水溶性ビタミンである為、水につけたり、ゆでたりすると流出してしまいます。ゴーヤは熱に強いビタミンCなので、炒めて調理をすることがお勧めです。

管理栄養士 木本莉紗

阿部クリニック令和5年8月外来予定表

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

*整形外科 (火) 午後、(金) 午前

*漢方外来 (火) 午前

*胃内視鏡・超音波検査 (月) 午前

*認知症外来 月1回 8月17日(木) 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