

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

9月

## 巡回診療 日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	14(金)	2:00~ 2:30	程 医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	21(金)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	5(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
願	3(月)	2:00~ 2:40	大森医師
藻浦		3:10~ 3:40	
北鶴島	10(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

### ～残暑の時期にやってくる～秋バテにご注意

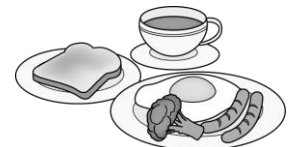
夏の暑さがやわらぎ、ようやく夏バテともおさらばできると思いきや、なぜか疲れが抜けない…。そんな症状があったら「秋バテ」かもしれません。秋バテとは、夏の疲れがたまって体力を消耗し、それがもとになって自律神経の乱れや血の巡りが悪くなって起こるものです。暑さで冷たいものばかりとっていた場合、身体が冷えるだけでなく栄養バランスも崩れてしまっています。朝ごはんを食べることによって身体を温めるとともに、栄養もしっかり補給しましょう。

#### ☆朝ごはんをひと工夫！

**白米** ⇒ **ネギみそたまごかけごはん**

ごはんの上にたまごを割って落とし、刻んだねぎを散らしてみそを添えるだけ！

たまごには身体に必要な栄養素の多くが含まれていますが、ここにビタミンCや食物繊維を含むネギをプラスすることで、栄養バランスがさらによくなります。また発酵食品のみそは、整腸作用が期待できます。



**食パン** ⇒ **たまごとトマトのオープン-toast**

食パンにスライスしたトマトを並べ、中央にたまごを落として焼くだけ！

食パンで炭水化物が、たまごでたんぱく質や脂質、トマトでビタミンやミネラル、食物繊維をプラスでき、秋バテ解消にも役立ちます。

**ヨーグルト** ⇒ **はちみつバナナナッツヨーグルト**

ヨーグルトとバナナに刻んだナッツ、はちみつをかけるだけ！

バナナやナッツに含まれる食物繊維、ヨーグルトの乳酸菌やはちみつを合わせてとることで腸内環境が整い、免疫力を高めて疲労回復を促します。