

うしおだ健康クリニック 院内新聞 令和4年5月号

「今日も 健康に ありがとう」



住所/帯広市大通南13丁目5番地ぜんりん会館ビル1階
電話 0155-65-5511 ホームページ <https://ushioda.net>

今月のお知らせ

4月に入って高止まりしていた新型コロナウイルスのオミクロン株の感染者数が拡大し、その感染力の高さから猛威をふるっています。5月のゴールデンウィークには亜種である「BA.2」へ置き換わってさらに流行は拡大することが予想され、**今、新型コロナは誰がかかってもおか**

しくない状況にあります。幸い、当院の発熱外来で処方される漢方薬（麻黄附子細辛湯、五苓散、桔梗湯など）の速効性により、症状が早く良くなる方が多く、うれしく思っております。

春は、日によって寒暖の差が大きくなり、また、朝晩と日中で気温差も大きく、体調不良をきたす方も多いです。これを「春バテ」というそうです。「春バテ」の症状は、**頭痛やめまい、体のだるさ、眠気**などです。「温度差に体調がついていけない」「体がだるかったり、すぐ疲れたりする」「あちこちからだのだるくなったり、頭が重かったりした」などの症状は誰にでもあると思います。春バテの対処法としては、「**適度な運動**」「**良質な睡眠**」「**食事で栄養（蛋白質、ビタミン、ミネラルなど）をしっかりとる**」が基本です。これに加えて、私は、「**ふだんから腸内環境を整える**」「**自分の体質に合った漢方薬を飲む**」ということをお勧めしたいと思います。

これからは、自分から積極的に健康管理を行う時代です。桜咲く5月に、皆さまの体調が安定したものであることを願ってやみません。

院長 潮田 英明

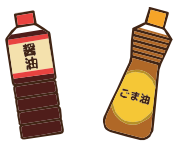
健康に役立つ 旬のレシピ

キウイフルーツと 大根のサラダ



材料（2人分）

- キウイフルーツ……………1個
- 大根……………150g
- (a) 薄口しょうゆ……………大さじ1
- (a) ごま油……………大さじ1



作り方

- ①：キウイフルーツは皮をむぎ、粗いみじん切りにする。大根はせん切りにする。
- ②：キウイフルーツと(a)を混ぜ合わせる。
- ③：皿にせん切りにした大根を盛り、②をのせる。

ワンポイント！

キウイフルーツも大根も**ビタミンC**がとても豊富です。ビタミンCはとても壊れやすい栄養素なので、作り置きはせず切りたて出来たてを食べるようにしましょう。



栄養価（1人分）

- エネルギー……………100kcal
- ビタミンC……………38mg