

うしおだ健康クリニック 院内新聞 令和4年9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 | 階
電話 0155-65-5511 ホームページ <https://ushioda.net>

今月のお知らせ

こんにちは。7月の後半に私も体調を崩し、皆さんに休診というご迷惑をおかけいたしました。誠に申し訳なく思っています。毎日、毎日、自分を

見失うような忙しさがあり、私も疲れ切っていました。そんな中で、今回の休息時間は、自分の内面を見直すことを促してくれました。

今回、体調を崩して最もつらかったのは、唾液を飲み込むこともできないくらい、のどが痛くて、水分をとったり、何かを食べることが困難になり、その痛みで眠りが浅く、とにかく体がだるかったことです。幸い、数日で改善しましたが、ふだん、何気なくやっていたことは当たり前ではないことを痛感しました。私もあと数年で還暦を迎えます。これからは決して無理はできません。

「苦難福門」という言葉があります。苦難は幸福の門であるという意味です。病気という苦難は必ず誰にでも訪れます。「健康は当たり前、病気は不幸」と思わずに、「病気は当たり前、健康は素晴らしいご褒美」と、近い将来に対する備えを伝える医師であり続けたいと思っています。毎回同じようなことを言っていますが、食事に気をつけ、コツコツと生活の中で筋トレを行い、毎日の便で体調を確認、良質な睡眠を目指す、「快食、快便、快眠」が大切です。何卒よろしくお願い申し上げます。

院長 潮田 英明

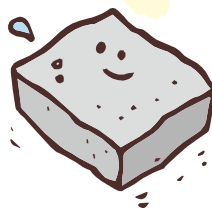


友だち登録は簡単な QR コードで！



健康に役立つ旬のレシピ

焼きこんにゃく



材料 (2人分)

- ・板こんにゃく……………300g
- ・しいたけ……………6個
- ・オクラ……………6本
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・ポン酢しょうゆ……………適量



作り方

- ①：板こんにゃくは3等分し、それぞれ半分の厚さにカットして、格子状になるように切れ目を入れる。しいたけは軸を取って、笠に切り込みを入れる。
- ②：フライパンにサラダ油をしいて中火にかけ、こんにゃく・しいたけ・オクラを焼く。
- ③：器に盛り、ポン酢しょうゆをかける。

栄養価 (1人分)

- エネルギー……………90kcal
- 食物繊維……………7g



ワンポイント！

低カロリーのこんにゃく、旬のオクラとしいたけを使ったレシピです。こんにゃくは食物繊維が豊富で、肥満や生活習慣病予防に役立ちます。