

## 【近況報告】

今年の稲刈りシーズンも終盤を迎えたことと思います。すでに美味しい新米の香りが食卓に届いているお宅も多いのではないのでしょうか。

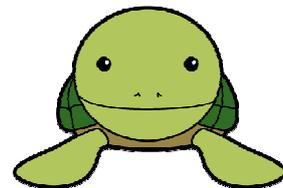
先日、娘を連れて新潟市の水族館へ行ってきました。娘は初めての遠出でしたのでどうなることかと思いましたが、パパの奮闘もあり楽しい一日が過ごせました。愛梨が大きくなって、いつかアルバムをめくった時に楽しい思い出がたくさん刻まれていて、幸せを感じ取ってくれるといいなと思います。

私の友達が2歳になる子供と一緒に上野動物園に行ってきたのだそうですが、いろいろな珍しい動物たちを一通り見て歩き、どの動物が一番よかった？と聞いたところ、「カメ！」と答えたそうです。パンダとかゾウといった動物の名前が出るのを期待していただけに予想外に「カメ！」といわれて目を丸くしたそうです。

もう少し大きくなったら、我が家でも動物園を歩きたいです。

その時に私も聞いてみることにします。

「どの動物が一番よかった？」と・・・



## 【今月の商品紹介】

この時期からは、朝晩の冷え込みはもちろんのこと、日中も寒い日が多くなりがちです。そこで紹介したいのが、ファイテンのウエストウォーマー（腹巻き）です。最近では若い人たちにも注目されている腹巻きですが、ファイテンのウエストウォーマーは薄手で、体にやさしくフィット。肌触りのよいソフトな風合い。お腹・腰まわりをしっかりと温かさで包み、冷え対策にオススメです。患者さんたちにも愛用者が多い商品です。

### 【健康お役立ち】

すでに皆さんは「ハチミツ」が健康効果の高い食品だということはお存知だと思います。今回はその「ハチミツ」についてお話ししたいと思います。ハチミツはビタミン・ミネラルが豊富で、消化吸収が良く、疲労回復、病後の栄養補給、免疫向上などの健康効果があります。

さて、ハチミツと砂糖の違いを説明します。ハチミツの成分は80%が糖分、20%が水分からできています。糖分のほとんどはブドウ糖と果糖です。これらの糖は単糖類といわれ、食べて20分くらいで血中に入り込んで、すばやくエネルギーに変わります。また、ビタミン・ミネラルの成分も蜜の中に溶けているので、すぐに消化吸収されます。一方、砂糖の主成分はショ糖で、体内に入ってから時間をかけてブドウ糖と果糖に分解されるので、吸収されるのに時間がかかります。

病気や疲労が重なったときに、ハチミツの即効性が体に良いと言われるのはそのためです。みなさんもハチミツを上手に取り入れて日々の健康に役立ててみてはいかがでしょうか。

### 【お知らせ】

1月3日（金）は、午後休術とさせていただきます。

### 【作品介绍】

今回は沼田市在住の 角田みさをさん の作品を紹介させていただきます。

**雨上り 野山の青さ 目にしみる**

**スクスクと 育つ我が子の いじらしさ**

素敵な作品をどうもありがとうございました。

これからもみなさんの作品をお待ちしています。