

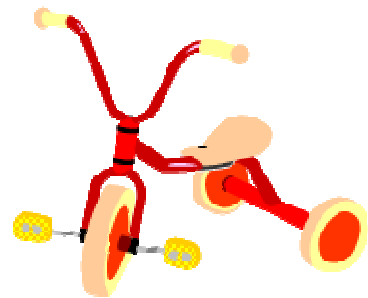
## 【近況報告】

朝晩が肌寒く感じられるようになりました。夏はあっという間に過ぎ去り、日中の風は時折冷たくも爽やかな秋を感じさせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しがちです。新型インフルエンザの流行も心配ですが、体調管理をしっかりし、健康に心がけて下さい。当院では、アルコール消毒や空気清浄機をフル稼働させ、インフルエンザ感染防止対策に努めております。

最近、娘の愛梨が三輪車に上手に乗れるようになりました。先日、少し目ヤニが出るので近くの病院に行ってきた。三輪車にまたがり、坂道は少しお手伝いをしましたが自分の力で行って来ることができました。それからというもの、三輪車に乗ると「おいしゃ、おいしゃ」と病院に行きたがります。念願叶ってといのもおかしいですが、少し鼻水がでるので早めの処置で病院に連れて行こうと思いき愛梨に説明したところ、一目散に三輪車へ。麦わら帽子をかぶり、マスク姿で三輪車をこいでいる姿もなかなか可愛らしかったです。

今度は「おいしゃ」ではなく、もっと楽しいところに三輪車で連れて行ってあげようと思います。

土・日は愛梨が三輪車を独占ですが、平日は妹の笑可が乗っています。大好きなおばあちゃんに押ししてもらい、お外をお散歩するのがお気に入りです。



## 【お知らせ】

- ◇ 9月14日（月）は、午後の受付を6時まで
- 9月18日（金）は、午後の受付を5時から
- 9月21・22・23日は、午後休術
- 10月12日（月）は、午後休術 とさせていただきます。

## 【今月の商品紹介】

今月はカラダにおいしい健康飲料「ファイテン桑葉青汁」を紹介します。青汁と聞くと、キャベツの一種、ケールを想像する方が多いと思いますが、ファイテンの青汁は「桑葉」です。桑の葉には、体の健康を支える栄養素が豊富に含まれています。カルシウム（骨の形成に必要な栄養素）・ビタミンA（目や鼻の粘膜を強化する栄養素）・ビタミンB1（神経の機能維持に役立つ栄養素）・鉄分（血液を造るのに必要な栄養素）・緑茶エキス（体脂肪低減作用、抗菌・抗ウイルス作用・コレステロール値改善）などです。

優れた品質の国産桑葉だけを厳選使用し、素材にもこだわりました。桑の葉をまるごと粉末化し、緑茶エキスと抹茶粉末を加えたことで、ゴクゴク飲める味わいです。



**30包入 3150円税ス**

また、美味しいごはんやおいしいお酒もやめられない。でも食事量やカロリーが気になる。そんな方は飲食前にまず一杯。健康維持のためにもお茶感覚で飲める「ファイテン桑葉青汁」始めてみてはいかがでしょうか。毎日の継続、それが健康のヒケツです。

## 【健康お役立ち】

もうすぐお彼岸です。ご先祖様の供養に「おはぎ」をお供えするご家庭も多いと思います。小豆餡やごま・きなこといった色とりどりのおはぎもありますが、今回は小豆餡の原料、小豆についての健康お役立ち情報です。



小豆には食物繊維が多く含まれます。便秘症の方や肌荒れ防止にも効果的な食材です。また、鉄分も豊富に含まれているので貧血防止にもなります。さらには、生活習慣病やガンなどの病気の原因とされる活性酸素を除去する成分、ポリフェノールが赤ワインの2倍近くも含まれています。ただしポリフェノールは水に溶けやすいので小豆を煮たときにその多くは煮汁に溶け出してしまいます。この成分を十分に摂取するためには煮汁も残さずに使う赤飯が効果的です。赤いダイヤともいわれる小豆。その小さな粒にはぎっしりと栄養成分が含まれています。