

院内保育所 いちだっこだより ②

鬼は外、福は内

今年も節分の季節がやってきました。

昨年は、お家に帰ってからもしばらく『鬼さん来る？』と心配していた子供たちですが、今年は立ち向かって行く子もあり、さらに抱っこまで!?

鬼さんは、子供たちと仲良くなってお山に帰っていききました。



シリーズ①健康効果発見!

大根おろし

大根はビタミンたっぷりでおなじみの野菜ですが、実は、ジアスターゼやプロテアーゼという消化を助ける働きがある成分が含まれています。

ジアスターゼはでんぷんの分解を助け、プロテアーゼはたんぱく質の分解を促進するので、ご飯や肉、魚を食べる際に一緒に摂取すると消化がスムーズになります。熱に弱いので大根おろしが最適です。

大根おろしは、たまに出てくるお皿の隅の脇役でなく毎食食べると効果がありそうですね。



管理栄養士
梅村 尚美



今月の外来診療医(2月)

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科1	朔	社浦	朔	社浦	朔	社浦	朔		飯島	飯島	交替	
内科2	細川				細川		細川			交替		
内科3		菅野	菅野			菅野		菅野	菅野	交替		
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科		
整形外科						柴田						
脳神経内科							鈴木 (第1,2,3,5) 小平					
心療内科												
外科	横田				横田				横田			
皮膚科	菅谷	高木	菅谷			高木	菅谷	(手術)	菅谷	高木	菅谷	
美容皮膚科	高木	菅谷 (予約制)	高木		高木	菅谷 (予約制)	高木		高木	菅谷 (予約制)	高木	
耳鼻咽喉科	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田		
婦人科(予約制)			山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田		
循環器内科	毛涯								山本			

*土曜日は、第2・第4・第5休診 *循環器内科は、第1・第3金曜日休診 *時間等詳細はホームページをご覧ください