

# みんなのクリニック

## 診療情報

\*帯広市で行っています特定健康診査はお済みですか？  
まだ受けられていないようでしたら、受診券をお持ち下さい。  
(3月31日まで有効です)

\*1月28日(月)～2月1日(金)は、海外出張のため休診致します。  
2月4日(月)からは通常通り診療致します。

\*2月8日(金)は、学会出席のため休診致します。

※ 休診の間にお薬が切れてしまう方には早めに処方いたします。

“お正月太り”していませんか？  栄養相談室から

つい、食べ過ぎ飲み過ぎてしまうお正月。朝食を抜いたり、夜遅くまで食べたり、さあ～日常の生活に戻り、“お正月太り”は早めに解決！

「なにを、どれだけ食べるか」に加えて、「いつ食べるか」が大切です。  
夜遅い食事は太りやすいといわれる「時間栄養学」を実践するポイントは2つ

①朝食をとる。朝の光と朝食で25時間周期の体内リズムがリセットされます。朝食なしは、リズムがくずれて太りやすくなるといわれます。

②夕食は早めにすませる。せめて寝る3時間前までにすませる。  
「それは無理！」の人は、夕食前におにぎりなど炭水化物をとりあえずとり、夕食時に炭水化物なしでたんぱく質や野菜中心の低脂肪メニューで、体の負担を軽くします。果物、菓子、ジュースの糖分は体脂肪として貯蓄されやすいので、夜は食べないほうが賢明です。



希望者にスタッフ考案レシピを差し上げます。  
(かぶの煮物)

また、貯えられた脂肪は、運動をしてコツコツ貯筋(ちょきん)！し、減らしましょう。筋肉量を増やすと「立つ、座る、歩く」の姿勢が美しくなります。

今年も元気に過ごしましょう。

## お知らせ

院長が3年半続けている、かちまいアカデミー講座は、今回は以下の要領で開催しております。どなたでも参加できます。

日時： 1～3月 第3木曜日 19:00～20:30

講座： アンチ・エイジング講座

男にも更年期がある！～中年からの男のヘルスケア～

内容： 男にも生理がある

EDは心臓病の前ぶれ

男の更年期とは？

男の更年期とうつ

男はいかにしてつくられるか

申し込み、お問合せ：かちまいアカデミー事務局 25-4000まで

## スタッフのほんわかひとこと

昨年9月からポリオの予防接種が始まりました。待合室に1歳未満の赤ちゃんが増えたことをお気づきでしょうか？赤ちゃんの笑顔はもちろん、泣き声にさえ癒されている今日この頃です。(RH)



昨年(平成24年)11月22日に【身体の中から「きれい」な明日へ】と題して、院内セミナーが開かれました。1時間半の講演でしたが、みなさん興味深く聞き、終了後の質問コーナーでは多くの質問もありました。



講師は、当院管理栄養士の小田慶子です。



皆さん、とても興味深く聞き入っていました。時には笑いもあり、楽しい時間でした。