

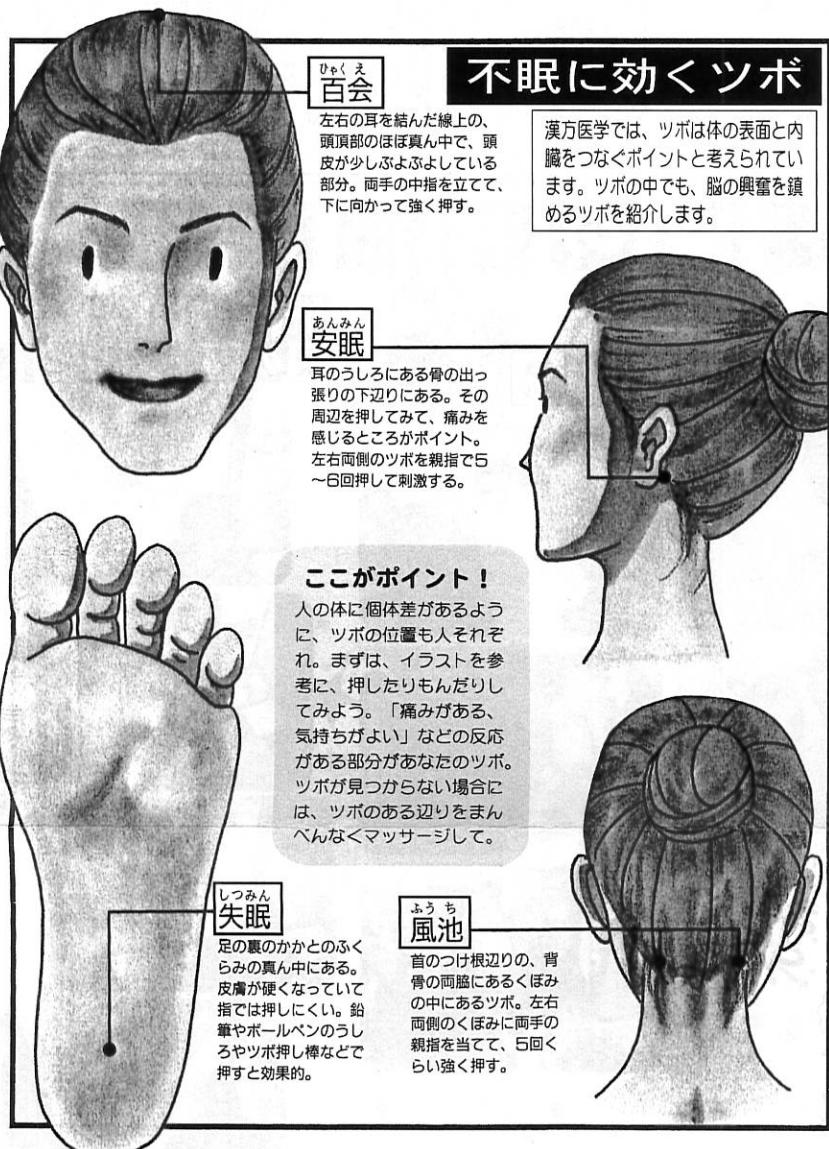
平成吉作事情

Vol. 221 平成30年3月号

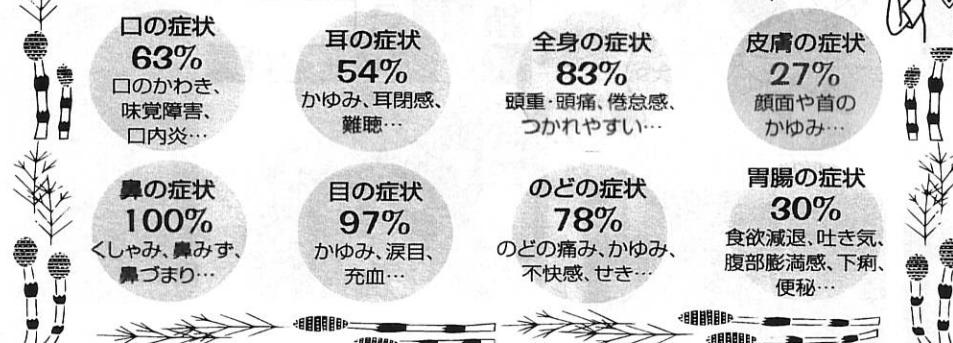
〒930-0142 富山市吉作355

吉田内科クリニック

院長 吉田 雅一



花粉症対策は先手必勝です!!



「非アルコール性脂肪肝」が増加	
●非飲酒者	
日本酒 1合	180mL
ビール中ビン 1本	500mL
ワイングラス 1~2杯	180mL
ウイスキーダブル 1杯	60mL
焼酎ぐいのみ 1杯	110mL
以下	
多量の飲酒習慣がないにもかかわらず、脂肪肝を持っているとされています。 ご注意を!!	

おたつひやけ

『大豆』は、大切な豆

管理栄養士 大畠 洋子

大豆が、中国から日本に伝わったのは、弥生時代初期とみられています。豆粒がはるかに大きいそらまめ等を差し置いて「大豆」と呼ばれるのは、「大なる豆」、「大切な豆」との意味でこのような表記になったと言われています。

この大豆、古くから日本人の健康を支えてきた食材のひとつです。日本だけでなく、世界中の長寿の国々でも食べられています。また、アメリカ合衆国政府が1990年に発表した、ガン予防に効果があると考えられる食品「デザイナーフーズ」のうち、大豆は最も有効とされる8種類の中に挙げられています。

●3月は第2・第5の金曜日、4月は第1・第3の金曜日が栄養の日です。

ガン予防に効果があると考えられる食品

効果高

にんにく、大豆、キャベツ、しょうが、にんじん、セロリ、甘草、パースニップ

玉ねぎ、茶、ターメリック、玄米、全粒小麦、亜麻、柑橘類（オレンジ、レモン、グレープフルーツ）、ナス科（トマト、ナス、ピーマン）、アブラナ科（ブロッコリー、カリフラワー、芽キャベツ）、メロン、バジル、タラゴン、エンバク、ハッカ、オレガノ、タイム、アサツキ、ローズマリー、セージ、きゅうり、ジャガイモ、大麦、ベリー類

アメリカ国立ガン研究所「デザイナーフーズ」より

レシピ

◆大豆のおろし和え

材 料 <2人分>

- ゆで大豆 1/2カップ
- 大根おろし 1/2カップ
- しらす干し 大さじ2
- ポン酢醤油 大さじ1

作り方

◆全材料を混ぜ合わせてできあがり！



“あゆみ会”会員様のご紹介



庄司 安弘 様

週2回、デイサービス利用から始めました。今では、毎日、お風呂介助していただき、とても気持ち良くてありがとうございます。

ツヤツヤなお肌、ステキですよ！



この記事を見つけ、「あゆみ会歴史散歩」で
4月21日(土) 善徳寺へ行くのが楽しみです。



お出かけガイド

ほくほく
フードパーク

浄土真宗・城端別院善徳寺

の門前町として栄えてきた元城
端は、古い町並みが残り、歴史を秘めた町なので、越中の「小京都」とも言われる。近年、善徳アーチェリー「true te a's」(トゥルー・ティアーズ)がここを舞台としており、今年8月「アニメの聖地」に選ばれた。最近は寺参

小京都「アニメの聖地」に

りのお年寄りに加え、若者

姿も増えてきている。

城端駅から車で20分を始め

る。駅舎は1909年開業時

の原型をほぼそのまましている

善徳寺は駅前の高台に位置し、御坊下橋を渡つた高台にある。

大方の觀光客は、500年前に建造された寺の重厚な入り口を通り、山門と本堂の見学

が目的だ。

南へ行くと今町通り、白壁塗りの蔵と石畳の道が続

き、城端の代表的名観光であ

る。昔風の鍛冶前を折し、

善徳会館へ。国連教育・科学

・文化機関(ユネスコ)無形

文化遺産・山・鉢・屋台行事

の一つ「城端曳山祭」に巡行

される曳山が展示してある。

説明もわかりやすく、京都の

茶屋を模した曳山は他とは異

なり、興味が湧いた。善徳寺

に戻った。

アニメ聖地の雰囲気はあま

り感じられながら、城端

でなくては見られないものを

楽しめた約4kmのまち歩きで

あった。

市街地へ戻る途中の川島地区

には、絹の町の名残をとどめ

る機織り工場も現存する。古

い町並みの東町通りを経て國

道304号を歩き、城端駅に

●吉田内科クリニック 「あゆみ会 歴史散歩」

日時 4月21日(土)…12時45分出発

場所 城端別院 善徳寺 <南砺市>

ご参加お待ちしています



デイサービスあゆみ・梨の花だより

1月10日(水)
カルタ大会

1月31日(水) 1月の誕生会・もちつき大会

1月17日(水)
梨の花・雪だるま

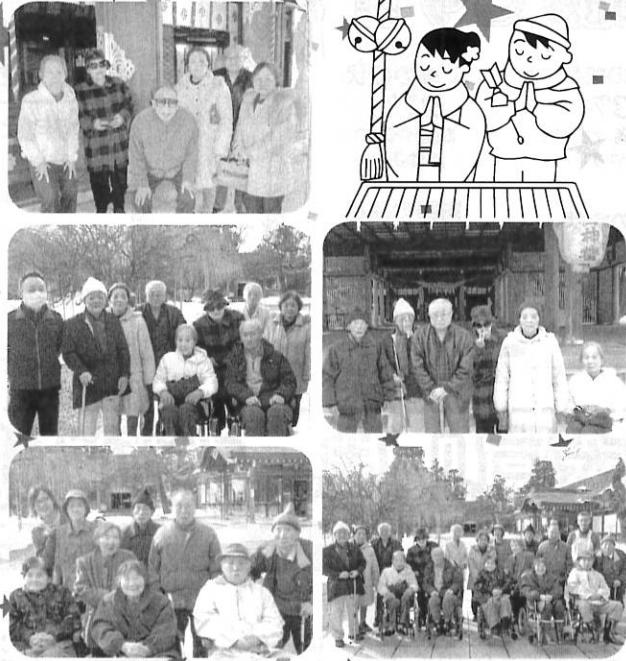


2月3日(金)
豆まき



2月16日(金)

初詣 (護国神社)



2月18日(日)

新年会
(ひみのはな)



新人紹介



宮本房江

1月から
来ていいます。
よろしく
お願いします。

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

受け忘れはありませんか？

平成29年度の
対象者の接種期限は、
平成30年3月31日

までです。



H29年度
企業子宝率
県平均 1.30

吉田内科クリニック
企業子宝率は
1.46 でした。