

彦根中央 リハビリぽすと

令和 4 年 4 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

受付から

花冷え

花見の季節というのは、ぽかぽかの春らしい陽気が来たかと思うと、冷たい雨で凍えることも。立春が過ぎた後に冬のような寒さが戻ってくることを「寒の戻り」と言い、特に桜の花が咲くころの寒の戻りの事を「花冷え」と言います。花冷えという言葉は3月下旬～4月上旬に使われることが多いようです。

ちなみに「リラ冷え」という言葉もあるそうです。寒の戻りを指す言葉だそうです、これは北海道ならではの言葉だそうです、北海道でリラ(ライラック)という花が咲く5月ごろに寒の戻りが起きると「リラ冷え」という言葉が使われるそうです。

厚手の上着は脱ぎ捨てたいものですが、そうは問屋が卸さない!!

薄着の季節が待ち遠しいものですね。



健康コラム

春の野菜は栄養ぎっしり

春野菜には独特の「苦み」「香り」「辛味」をもつものがあります。

苦み .. 食物性アルカロイドが含まれており、老廃物を体の外に出す解毒作用や新陳代謝を促進する働きがある

香り .. テンペン類がふくまれており、リラックス効果や血行促進、抗酸化作用がある

辛味 .. イソチオシアネートが含まれており、抗酸化作用や食欲増進効果、血栓予防効果がある

春野菜の代表的なもので、

アスパラガス ... β -カロチンを、ビタミン B1・B2・C・E をバランスよく含んでいる

セロリ ... カリウムを多く含み高血圧を予防する

たけのこ ... 亜鉛・カリウム・ビタミン B 群・ビタミン E などを含み、食物繊維も豊富

新玉ねぎ ... 目にしみる辛味成分の硫化アリルを含み、血液をさらさらにする

他にも栄養価の高い旬の野菜がたくさんあります。現在は一年中手に入るものが多いです。

旬の野菜は他の季節よりも栄養価も高く味もよくなるようです。

旬の野菜を取り入れ春のパワーをいただきましょう。



診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	関谷	関谷	関谷	×	吉田	関谷
午後	関谷	関谷	関谷	×	新庄	関谷

午前診察 9:00～12:00

午後診察 1:00～5:00 (月曜午後は 3:00～5:00)

休診日: 木曜・日曜・祭日

検査のご案内

クリニックでは、CT、MRI、脳波、エコー、動脈硬化、肺機能などの検査が出来ます(検査は彦根中央病院に移動して行います)詳しくは受付までお尋ね下さい。

