

彦根中央 リハビリぽすと

令和 3 年 3 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

石^{いわ}ばしる 垂^{たるみ}水^{うえ}の上^の さ^{わらび} 蕨^の 萌^もえ出^いづる春^{はる}に なりにけるかも

現代語訳すると『岩の上を激しく流れる滝のほたりでは、わらびが芽を出す春になったなあ』でしょうか。

万葉集の一首で、志貴皇子による權（よろこび）の歌です。春の訪れを詠った素敵な歌です。

昨年はコロナウイルスという未知の感染症によって世の中が混乱してしまい、季節の移り変わりや、美しい風景を楽しむ余裕が無かったり、観る機会がなかなか無い一年でした。今年はこの歌のように四季やそこにある景色を楽しめる一年になると良いですね。

健康コラム

旬をたっぷり食べよう

先程、受付からにてわらびを話題に挙げたので、今回は健康コラムでも食べ物について触れたいと思います♪ 春の旬といえば、わらびやうど等の山菜の他にも、キャベツ・エンドウ・アサリにカツオなど沢山あります。

旬の食材のメリットは

メリット1：味が濃くておいしい

旬の食材は、そうでないときと比べて香りやうまみが豊富なので、味が濃く感じられる。そのため、少ない調味料でもおいしく味わうことができ、塩分や糖分などのとりすぎを抑えるのに役立つ。

メリット2：旬でない時期より栄養価が高い

多くの食材で、旬の時期はそうでない時期に比べ、栄養価が高い。例えば、キャベツの「β（ベータ）カロテン」や「ビタミンC」は、旬の時期のほうが多く含まれている。これらの栄養素は、細胞の老化などを防ぐ「抗酸化作用」が高い。

メリット3：鮮度がよく、価格も安い

旬の食材は、鮮度がよく、価格も安くなる。そのため、毎日の食事に取り入れやすい。

香りや見て楽しむこともできるので、季節を感じられる旬の食材を美味しく五感で楽しみながら頂いても素敵ですね。

診察医のご案内

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

午前診察 9:00~12:00

午後診察 4:30~6:30

休診日：木曜・日曜・祭日

ご連絡

3月1日から月曜日の午後と金曜日の午後は、吉田先生から新庄先生に変更になります。

