









### メタボリスクと改善方法

平成25年11月1日発行  
馬詰眼科

こんな習慣はありませんか?? ↓	ちょっとした工夫で簡単に改善できます! ↓
①朝食を摂らない	①簡単なもので良いので、朝食を摂りましょう。 
②飲酒頻度が高い	②飲酒量やおつまみの内容を意識しましょう。 食事やおつまみは野菜から食べましょう。
③自動車で移動することが多い あまり歩かない	③日常生活の中で体を動かすチャンスを見つけましょう。(階段の上り下りなど) まずは歩くことから始めてみましょう。 
④塩辛いものや甘いものをよく食べる	④カロリーや塩分の数値を気にしましょう。 
⑤夕飯を食べた後すぐに寝る	⑤夕食後に入浴や歯磨きをしましょう。 歯磨きを上手く利用して、夜食習慣を改善しましょう。 
⑥ぐっすり眠れない	⑥太っていなくても、毎年の体の変化を確認しましょう。 リラックスして心地よく眠りましょう。 
⑦喫煙している	⑦減煙・禁煙に取り組みましょう。 

誠に勝手ながら、院内研修のため11月21(木)・22日(金)を休診させていただきますので、

**11月21日(木)～24日(日)は休診** となります。

また、年末年始は、

**12月29日(日)～1月5日(日)は休診** となります。

ご了承くださいませよう、お願い申し上げます。



～看護から～

☆☆目を良くする食べ物??☆☆

ブルーベリーなどの食品には、目の働きを向上させる栄養素が含まれていると、テレビなどで紹介されている事がありますが、実際には病気を治す働きはありません。いろいろな食品をバランス良く摂ることが、目だけでなく、身体の健康を維持する上でも大切です。



～検査から～

9月の検査部門の親睦会で、八王子のうかい亭に行ってきました。個人的にはなかなか行けない場所ですが、このような機会を持つことができ、美味しく楽しい時間を過ごすことができました。次回は時期を変えて行ってみたいと思います♪

～事務から～

「芋(いも)煮会(にかい)」をご存知ですか？

「芋煮」とは、里芋を使った東北地方で作られる「汁もの」のこと。

秋になると東北では河川敷で火を炊いて芋煮を作り、

職場・学校・親しい仲間などでワイワイと食べる

「芋煮会」という野外パーティーが盛んに開かれています。



芋煮レシピをご紹介します！

《材料》

里芋、こんにゃく、長ネギ、牛肉、砂糖、醤油、日本酒

《作り方》

- ① 里芋は食べやすい大きさに、こんにゃくは手で一口大に、長ネギは大きく斜めに、牛肉は4～5cmにそれぞれ切る。
- ② 鍋に水、里芋、こんにゃく、日本酒を入れて里芋が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 牛肉を入れ、灰汁を取りながら醤油と砂糖でお好みの味に整え、最後に長ネギを加えて一煮立ちしたらできあがり！  
しめじや舞茸など、季節のきのこを加えるとさらに美味しくいただけます。



鍋料理が恋しくなるこの季節。ぜひお試し下さい!!



～編集後記～

これからクリスマス、お正月とイベントがあるので、体重が増えないように気を付けたいです。(斎藤 美穂)

発行・編集 馬詰眼科

〒197-0023 東京都福生市志茂224-1 Tel:042-553-9521

うまとび編集担当/齋藤美穂・松沢・小嶺・齋藤美由紀・須永・外川