

# 第1回 楽しく栄養塾を開催しました！

7月12日金曜日、あいとう診療所待合室にて第1回**楽しく栄養塾**を開催しました。

今回は「夏バテを防ぐ食事」のテーマで、川上管理栄養士よりお話をさせていただきました。

① 夏バテ予防に食事が重要な理由、② 夏バテ予防に効果的な栄養素と食べ物、③ 夏バテ予防に心掛けたい食事法、の内容でお話しした後、実際に夏バテ予防に役立つ簡単おすすめ料理として、ヴィシソワーズ(じゃがいものスープ)を試食していただきました。

次回は9月13日に「血流を良くする食事」のテーマで開催します。

皆さんの参加をお待ちしています。

今回の教室の様子を「湖国とりびゆぬ」の記者の方が取材に来られました。



## 診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。

▶ <https://aito-clinic.com/>



## 故事・ことわざで脳トレ!

- ① 二人以上で何かをするときに、互いの調子や気持ちが一致すること  
..... ○○の呼吸
- ② 言うこともやることも違者であること  
..... 口も○○、手も○○
- ③ 沈黙を守るほうがさわやかな弁舌よりまさっているということ  
..... 沈黙は○、雄弁は○
- ④ あまりの喜びに我を忘れること  
..... ○○天

## 故事・ことわざで脳トレ!の答え

- ① 阿吽(あうん)の呼吸  
寺社の門の左右にある「阿吽像」も有名です
- ② 口も八丁、手も八丁  
悪い意味で使うことが多いです
- ③ 沈黙は金、雄弁は銀  
英語では、Speech is silver, silence is golden.
- ④ 有頂天(うちょうてん)  
元々は仏教語で、形ある世界の最上に位置する場所

## 編集後記

暑さ厳しい夏をいかがお過ごしでしょうか?夏バテになっていませんか?朝食を少しグレードアップしませんか?冷たい飲み物を温かい飲み物にしてみたり、温かいお風呂に浸かるのも良いかもしれませんね。(K.K.)