

第1回楽しく栄養塾を開催しました！

7月11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「料理は時短で、食事は時間をかけて」のテーマで、川上管理栄養士よりお話をいただきました。

☆料理の時短のコツとアイデア

① 料理に時間がかかる理由

献立が決まっていない、段取りが苦手、家事動線が混雑、料理が苦手

② 料理の時短のコツ

献立を決めて買い物を時短、工程ごとの調理をまとめて時短、ワンプレートで洗い物を時短 など

☆食事はよく噛んで食べる

① 満腹感の早期到来と食べ過ぎ防止

② 脳の活性化

③ 消化の促進と腸内環境の改善

④ 内臓脂肪の分解

時短レシピをご希望の方はスタッフまでお声掛けください。

次回は9月12日に「身体に美味しい朝食を!!」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。



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 あれこれ考え選んでみても、結局は変わりばえのしないところに
落ち着くことのとえ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ○の嫁入り
- ② 注意の上にも注意をして、事に当たるべき
だということ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ○には○を入れよ
- ③ 余計なことを言えば、そのためにかえって災いを招くということ
・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 物言えば○寒し秋の風
- ④ その場を立ち去るときは、あとが見苦しくないようにきれいに
始末をせよという戒め・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ○○○跡を濁さず

故事・ことわざで脳トレ！の答え

- ① 鼠(ねずみ)の嫁入り
鼠の親が娘に天下一の婿をとろうと、太陽だの雲だのいろいろな相手を考えたが、結局は鼠の婿を選んだという昔話から
- ② 念には念を入れよ
- ③ 物言えば唇(くちびる)寒し秋の風
類義語：口は禍いの門
- ④ 立つ鳥跡を濁さず
対義語：後は野となれ山となれ

編集後記

9月は「健康増進普及月間」で、生活習慣病の予防と健康寿命の延伸が目標とされています。運動習慣の確立・三食ともバランスのとれた食事・禁煙、そして健康診断を受けて、ますます充実した生活を送りたいですね。すでに通院されている方は通院を継続し、歯科や眼科での定期健診も忘れずに。(K.K.)