

第2回楽しく栄養塾を開催しました！

9月12日金曜日、あいとう診療所待合室にて第2回楽しく栄養塾を開催しました。

今回は「**身体に美味しい朝食を!!**」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。

☆ たかが朝食・されど朝食

朝食は一見すると「たかが朝食」と思われがちだが、実際には「されど朝食」であり、一日のパフォーマンスや健康状態に大きな影響を与える重要な食事である。

朝食をきちんと食べることで、より充実した一日を送ることができる。

次回は11月14日に「身体に美味しいおやつ」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 すぐれた詩文をすばやく作ること、またその才能
..... ○歩の才
- ② つまらない所にすぐれたものや美しいものがあることのたとえ
..... 掃き溜めに○
- ③ 自分の欠点には気づかずに、他人の同じような欠点をあざ笑うたとえ
..... 目○鼻○を笑う
- ④ 年老いてからは何事も子にまかせて、それにしたがうのがよいという教え
..... 老いては○に従え

故事・ことわざで脳トレ！の答え

- ① 七歩(しちほ)の才
三国時代に活躍した魏の曹操の五男である曹植は詩文の才能に恵まれていた
- ② 掃き溜(だ)めに鶴
- ③ 目糞(くそ)鼻糞を笑う
「目糞」は目やにのこと
- ④ 老いては子に従え

編集後記

17年間で18万km以上走った愛車。娘二人の送迎で大活躍し、たくさんの思い出があります。大きくなった娘二人が5年間ほど運転し、私の手元に戻ってきました。まだまだ走れますが少しずつ修理コストがかさんできたので、思い切って手放すことにしました。次の車ではどんな思い出ができるか楽しみです。(K.Y.)