



看護部より

看護部弥永です

旬の食材もごはんもおいしく感じる秋、食欲との付き合い方を知り、
ストレスなく食事を楽しみましょう

< 食べすぎてしまう人が気を付けるポイント >

ゆっくりよく噛んで食べましょう

よく噛むことで満腹感が得られやすくなります。

食事を口に運ぶたびに箸を置くことを習慣にするのも工夫の一つです。



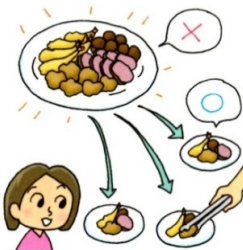
大皿料理を避けましょう

全体の量を把握せずに食べると過食につながります。

皿を使って量を区切り、目からの情報として食べる量を脳に教えましょう。

ヘルシープレートを利用するのもおすすめです

ヘルシープレート(例)



おいしいものをしっかりと味わって食べましょう

味や香りだけでなく視覚や舌触りなど五感を働かせて心を満たしましよ
ながら食いはやめましょう



無意識の習慣になってしまいがちな部分を見直してみましょう

- ・ 食べ物に囲まれた環境、好きなものばかりが並ぶテーブルは食欲を刺激するので避けましょう。
- ・ ストレスの代償行動として飲んだり、食べたりしている場合はそれを自覚することです。

以上の事を続けていくことで「食べたい」という欲求をコントロールしていきましょう

お知らせ

西洋料理や日本料理専門の方々をお招きして定期的に試食会を開催しております。

参加ご希望の方、ご興味のある方はぜひスタッフまでお声かけ下さい。



事務・庶務部より

事務の富山です。

通常2枚の診察券・予約券が10月より診察券1枚へ変更となります。

診察券の交換を行いますので、旧診察券を受付にお渡してください。

新しい診察券には次回予約日時を記載しますので、受診時には必ずご提示ください。

また、診察券を無くすことのないようお願いします。

再発行をご希望される場合は実費にてお支払していただくようになりますので、ご注意ください。



事務の波多江です。

9月よりインフルエンザの予防接種の受付を開始いたしました。

接種ご希望の方はお気軽に受付までお申し出下さい。

インフルエンザ予防接種は11月より行います。

なお、当日申し込みされた場合の接種はできませんのでご注意ください。

接種当日にご気分等が悪くなられた方は受付または看護師まで
ご相談ください。



わが家のかんたん野菜料理

第4回は看護師 弥永の手軽に作れる野菜料理パート2です。皆様もぜひお家で作ってみて下さい。

ひじきサラダ

材料

- ・ひじき
- ・玉ねぎ
- ・麺つゆ
- ・豆板醤
- ・酢
- ・ごま油

作り方

ひじきはさつと茹で、玉ねぎは薄切りにする
に麺つゆ、豆板醤、酢、ごま油を混ぜて
冷やして出来上がり



えのきとわかめの酢の物

材料

- ・えのき
- ・カットわかめ
- ・砂糖
- ・みりん
- ・砂糖
- ・しょうゆ
- ・酢

作り方

えのきをレンジで1分ほど加熱する
カットわかめは水で戻し、水気をしぼる
みりんをレンジで20秒加熱後、砂糖、しょうゆ、
酢と混ぜ合わせる
と と を混ぜ合わせて出来上がり

