

●インフルエンザワクチンの入荷予定は不安定ですので、在庫状況はHP上でご確認ください。

●風邪の季節になりました。医療用のSP トローチの取り扱いを開始しました。感染症予防に有効だと考えられます。60粒 1000円（税込）です。

●数か月に1回、代診となる期間があります。代診の期間は診療時間に変更となりますので注意してください。代診の約1か月前より院内掲示カレンダー、指導書、ホームページにてお知らせします。定期的にチェックしておいてください。数日前には一斉配信メールにてお知らせします。

●緊急連絡用のメールアドレスをホームページから登録できるようにしています。休診や診療時間変更、災害時など緊急時には登録していただいたアドレスに診療状況などの情報を連絡いたします。定期的に通院中の方は必ず登録をお願いします。登録方法が分からない方はお名前・診察券番号・メールアドレスをメモしていただき渡してください。こちらで登録します。

登録確認のメールが届かない場合は迷惑メールの設定を確認してください。携帯アドレスを登録される場合で迷惑メールの設定（ドメイン指定受信）をしている方は、atopy-clinic.com を許可するドメインに追加してください。

迷惑メールの設定方法は携帯の機種によって異なりますので各携帯会社にお問い合わせください。

日本人に合う食べ物、合わない食べ物

健康に生きるために活用してほしいのが、季節ごとに出回る旬の食材です。

最近ハウス栽培などが増えて、同じ野菜が市場に1年中出回っているため、どの野菜が旬なのか判断することが難しいかもしれません。けれど、その季節ならではの旬のものには、四季の中でくらす私たちの健康を支えてくれるパワーがぎゅっと詰まっているのです。

たとえば、春の山菜のやさしい苦みには、冬の間に溜まった毒素を排出する力がありますし、夏が旬のトマトやキュウリ、スイカには体の熱をとる作用があります。夏場にこれらの旬野菜やフルーツが食べたくなるのも、すべては火照った体が求めているからなのです。

秋に旬を迎えるごぼうやれんこんなどの根菜類、キノコ類には、夏に疲弊した胃腸の調子を整えながら、やさしく労わってくれる働きがありますし、白菜やねぎ、大根といった冬の食材は、加熱調理することで体を温めてくれる効果が期待できます。冬の定番の鍋にこれらの食材が使われるのは体の自然の摂理と言えるでしょう。

旬の食材の特性を利用すれば、体温の調整が自然とできるようになることはもちろん、体調を維持して病気を遠ざけることもできるのです。

また旬のものとそうでないものでは、同じ野菜1つとっても含有される栄養価はまったく違いますし、当然ながら味や香りなど、おいしさも別物でしょう。

しかも、旬の時期の方が値段も安く、手軽に使いやすいというメリットもありますから、これを使わない手はありません。

また季節だけでなく地産地消という認識も大切にしたいものです。その地域で栽培されたものが、同じくその地域でくらす人間の体にはなじみやすく、一番合っているからです。