

- インフルエンザワクチンの入荷は安定しています。
- 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。

### 海藻やキノコを積極的に食べる

海藻やキノコは、健康に欠かせないビタミンやミネラルが豊富な一方で、ほとんど糖質が含まれていません。たとえば、メカブ、モズク、マイタケ、マッシュルームは糖質ゼロ。ワカメ、コンブ、シイタケ、ナメコも限りなくゼロに近い数値です。ダイエットを考える人が心置きなく食べていい食材と言えるでしょう。

昔からヒジキを食べると髪の毛が豊かになると言われたように、海藻は毛髪や肌にもいい効果があります。

また、キノコ類は免疫力をアップする効果が言われています。免疫力がアップすれば、あらゆる病気にかかりにくくなります。

なにより、海藻やキノコ類には食物繊維がたっぷりなのが嬉しいところです。

食物繊維は便秘を防ぎ、近年、激増している大腸がんの予防にも寄与してくれますし、塩分や食品添加物などを体外に排出する役割を担ってくれます。

さらには、腸内細菌のバランスも整えてくれます。

また、食物繊維が豊富に含まれていることで胃での消化に時間がかかり、その後に摂取した糖質の吸収を遅くしてくれます。ですから、定食のごはんを食べる前に、ワカメの味噌汁を口にした方がいいのです。もちろん、海藻やキノコを使った小鉢があれば、それをごはんより先に食べてください。

ところが、この貴重な食材を、とくに男性はごく少ない量しか食べません。彼らにとって、海藻やキノコ類はおまけ食品の位置づけなのでしょう。しかし、健康を考える上では王様食品に近いものです。もっと積極的に摂取しましょう。

糖質制限を行う時に、まず、みなさんの食卓には、肉や魚、大豆製品といったタンパク質が並び、「そうだ野菜も食べなくちゃ」とサラダなどが追加されることでしょう。そこに、もう一品、海藻やキノコを使った小鉢が加わればベストです。