

●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。

病氣にならない食事術 3

●無農薬野菜をたっぷり食べる

糖質制限を行っていると、とくに男性に便秘気味になる人がいます。お米に含まれる食物繊維が減るからです。

せっかく食生活を見直すのですから、これからは意識的に野菜をたくさん食べるようにしてください。食物繊維だけでなく、野菜はビタミンやミネラルが豊富で、健康のために大いに摂取すべき食材といえます。

ただし、気をつけてほしいことが2つあります。

イモ類などの根菜は糖質が多いので避け、葉物野菜をとりましょう。甘いトマトも糖質が高いので要注意です。

また、できる限り無農薬のものを食べてください。

かつて、農業従事者には、農薬を飲んで自殺する人がけっこういました。いまでも農薬を散布するときは、防毒マスクをして、風向きも気にしながら行います。農薬はそれほど毒性が強いのです。

農薬を散布することで、虫がつかない見た目にきれいな野菜ができます。しかし、虫が嫌がるような野菜が人間にとっていいものであるとは到底、思えません。

無農薬の野菜を食べる習慣がつけば、その野菜本来の美味しさがわかってきて野菜好きになるはずです。そして、農薬を使った野菜に舌が違和感を覚えるでしょう。こうした野生の勘を取り戻すことがきわめて大事です。

大きなスーパーなら「JAS」マークの入った無農薬野菜を扱っていますし、ネットでも購入することができます。定期的に届けてくれるタイプにすれば、嫌でも野菜を食べる機会が増えるでしょう。どうしても無農薬のものが手に入らなければ、よく洗ってください。流水につけておけば、農薬はかなり流れ出ていきます。

ただし、その分、ビタミンやミネラルも失われます。

無農薬の葉物野菜を、生でばりばり食べるのが一番です。