

こぼしの花 だより

今年も「さっぽろ雪まつり」の季節がやってきました。この時期は札幌の町は一段と賑やかになります。冬の楽しいイベントに参加するためにも、風邪対策と免疫力を高める食材を食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう。…（参考レシピは裏面をご覧ください♪）

寒い季節のかぜ対策

ぽかぽか体質にする
入浴→ストレッチ→睡眠で
自律神経を整える



うがい
手洗い

マスク

人ごみを
避ける

予防接種

適温
20℃位

加湿
40%以上

免疫力を高める食事

バランスよく食べる



具沢山汁で野菜をた
っぷり食べる

朝ご飯を食
べる

温かい飲み
物を飲む

ビタミンA
C Eを摂る

あったかアイテムを取
り入れる



【免疫力アップの食材】

ビタミンA…南瓜、人参、法蓮草、小松菜、春菊
ビタミンC…柿、キウイ、蜜柑、薩摩芋、じゃが芋
ビタミンE…南瓜、アーモンド、さつまいも、豆乳
アリシン…ネギ、ニンニク、ニラ



【身体を温める食材】

生姜、唐辛子、スパイス（胡椒、シナモン等）
根菜類…ごぼう、人参、玉葱、大根、かぶ
発酵食品…納豆、甘酒、味噌、ヨーグルト



春の健康診断

春は進学や就職など新たな節目となる時期です。
当院では、各種健診を実施しております。
ぜひこの機会にご利用ください。（下記は各種コースと料金の一例）

年に一度は
健康チェック
をしましょう

- 雇用時の健康診断…8,300円
- 札幌市の特定健診
- 企業の定期健康診断…8,300円
- 簡易(セレクト)健診…2,500円～

(価格は税込みです)



血圧測定

診察日のご案内
内科一般・糖尿病

インターネット予約は
こちらからどうぞ

〒064-0917
札幌市中央区南 17 条西 17 丁目 3-1



電話予約

011-521-8710

西線 16 条駅
徒歩 3 分



受付時間	月	火	水	木	金	土
早朝 (7:30~)			○		○	
午前 (8:30~11:30)	○	○	○	○	○	○
午後 (13:30~16:30)	○	○		○	○	
夜間 (~19:30)	○			○		

休診日 日曜・祝日・年末年始ほか
早朝・夜間診療あります