

こぶしの花だより



今月の川柳

※川柳募集中です♪

『雪溶けて ころも からだも弾みだす』 作：抹茶ミルクさん

健康診断

◆とくとく健診、後期高齢者健診、社保特定健診は、定期受診の方も同時に受けられます。令和4年度の受診券をお持ちの方はご予約をしてお越し下さい。受診券も忘れずにお持ちください。

休診

◆ゴールデンウィークは5/1（日）～5（木）まで休診となります。
5/13（金）は15：30まで、5/14（土）は休診となります。

ラジオ

◆4/13（水）20時から放送、院長の深い話が聴けます！！
FM78.1Mhz ラジオカロス札幌『山鼻あしたもいい天気』
偶数月第二水曜日が澤田先生の担当回です。
※YouTube「ラジオカロス札幌」のチャンネルからも生中継！
（パソコンなら「サイマルラジオ」、スマホなら「リッスンラジオ」等無料の各種FMラジオアプリでお聴きになれます。）

保険証

◆退職・転職（転籍）に伴う保険証の切り替え手続きはお早めに！
いずれの場合も、加入先から「加入証明」（保険証の代わりになる書類です）
が無料で出してもらえます。

駐車場

◆当院駐車場が満車の場合、環状通り・ラルズ向かいのタイムズをご利用ください。（受付で駐車券提示にて駐車チケットお渡ししています）

大豆は健康に良い、でも「食べ過ぎ」に注意！

畑の肉と言われる大豆は栄養価が高い食品ゆえに、毎日の摂取が望まれます。ただし過剰摂取は避け、適量を心がけましょう。1日の目安は豆腐なら『半丁』、納豆なら『1パック』です。他のたんぱく質食品（肉や魚、卵や乳製品など）とのバランスを考えてメニューを考えましょう。特に大豆のサプリメントを摂取している方は、過剰症に注意が必要です。

●効率よく大豆の栄養を吸収するには…。野菜などをプラスしてビタミン追加を♪

冷奴

●トッピング例●

ねぎ
しそ
プチトマト
オクラ
生姜
大根おろし
スライス玉ねぎ



納豆

●トッピング例●

ねぎ
しそ
のり
めかぶ
オクラ
とろろ
アボカド

