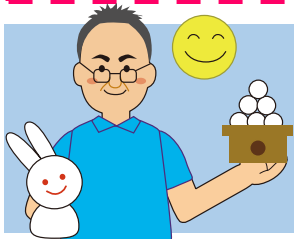


先月末の台風は被害が少なく一安心。一旦休診とご案内しましたが、朝から診察開始それもこれもインスタとLINEのお陰でスムーズなご案内が可能です。文明の利器助かっています。さて今年も10月よりインフルワクチンが始まります。予約日程もインスタ先行！下記QRコードからご登録をぜひ。院長 池澤滋

感染症情報 7/24~8/21	前回	今回
アデノウイルス	6	3
溶連菌感染症	18	8
感染性胃腸炎	41	17
カンピロバクター	1	0
手足口病	142	53
RSウイルス	13	5
突発性発疹	3	2
おたふく風邪	1	1
ヘルパンギーナ	21	7
ヒトメタニューモ	0	0
新型コロナ	12	
インフルエンザA	0	0
リンゴ病	1	1



★クリニック予約
★クリニックホームページ
★いけざわ beauty (インスタ)
★クリニック Instagram
こちらから → → →



育て！私の腸内フローラ



今となればゾツとするのだが…昔、私の朝ごはんといえばパンとコーヒーだけだった。子どもたちには「腹持ちがいいからね」なんて言いながらご飯を装い納豆を勧めるのだが、私は朝から食欲もなく…そんな気分じゃなかったし、そもそも納豆が嫌いだった。子どもの頃から納豆を食べる習慣もなかったのだが結婚してから「池澤家は納豆を毎朝食べる」と聞くと出さずにはられない。

それでも自分だけは食わず、納豆のついたヌメヌメしたお箸やお皿は「うええーっ」って感じで洗っていて(子どもか！?)呼吸も荒くなるほどだった。よく「こんな食べ物、世界で最初に食べようと思った人、だれ?! 尊敬するわ!」なんて言っていた。しかし更年期に入り、どう耳を塞いでもイソフラボンイソフラボンと、大豆や納豆の素晴らしさがあちこちで騒がれる。筋トレに通う主人も、タンパク質補給に余念がない。そうだよな~わかったよ、わかったよ、もう食べるしかない、と次第に追い込まれた。私の消え入りそうな美の火を灯し続ける為に、とにかく一粒でも口に入れなければ!と決心したのは昨年(遅っ!)。人生で初めて、自分で食べる納豆を選ぶ。スーパーで手に取る納豆はどれもこれも概ね美味しそうとは思えないから、選んでも仕方ない。食卓で、覚悟を決め口に入れ、噛まずに流し込む(薬ですか?)を繰り返すうちに臭いに慣れ、ネバナバにもなれ「キムチを入れたら臭いはないよ」「キムタクは梅干しと混ぜてるらしい」周りのアドバイスも背中



実話

「兄妹ゲンカ」三つ子の魂百まで

ケンカができるのも兄妹がいてこそ！
大人の兄妹ゲンカ、笑えました。

4コマまんが
作・絵
ちえこ&きみこ

を押してくれ、何だかんだ何とも思わなくなった！まだ「んー♡美味しいワねー」なんてお箸をクルクルするほどではないが、口に入れ飲み込める。最近はお腹が空いたら納豆を食べるくらい納豆を消費するので、スーパーの買い物かごが納豆でかさばるほど。納豆は言わずと知れた発酵食品。腸内細菌叢(腸内フローラ)のバランスを整え、感染症の予防にもつながる。腸内細菌が健康寿命にも深く関わっているようで自分の持つ腸内細菌を調べることが最近ブームにもなっているらしいが、ワタシの細菌はきっと育ち始めだろう。先細りの美の為に甘酒や糠漬けなど、これからいろんな発酵食品を取り込み、どうか僅かな腸内細菌たちよ、皆んな仲良く育てて欲しい。先日、家族が久々に集まった朝ごはん。「私、小粒派!」「私も!」「オレ、ひきわり」家族の納豆談義に花が咲く。「ママ、黒大豆!そして大粒!」「おー!!」納豆嫌いだった私の言葉に、しかも黒大豆なんて古参的な言い回しに皆が驚いた。皆で食べる日本の朝ごはん。同じものを一緒に味わうという家族のごく当たり前のような幸の姿に、離れ離れになった今気がついた。



文責 池澤 千恵子