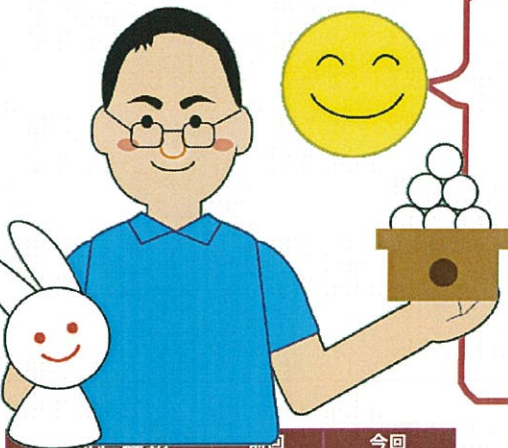


いけざわこども クリニック通信

Vol. 180
2017/09/01



連日うだるような猛暑の夏、皆さまにはどんな夏の思い出ができたでしょうか？今年5日間のお盆休みをいただき、皆さまには大変ご迷惑をおかけしました。これから迎える繁忙期にむけてスタッフ一同頑張ってますのでどうぞ宜しくお願いいたします(´_`)

感染症情報	今回 6/26~7/23	今回 7/24~8/27
アデノウイルス	8	7 →
溶連菌感染症	29	15 ↓
感染性胃腸炎	32	33 ↑
水痘(水ぼうそう)	1	0 ↓
RSウイルス感染症	2	27 ↑
手足口病	90	67 ↓
りんご病	0	1 →
突発性発疹	11	14 ↑
おたふくかぜ	0	6 ↓
ヘルパンギーナ	38	37 →
ロタウイルス感染症	1	0 ↑

大事なお知らせ

インフルエンザワクチンについて

9月13日(水)

午後12:00

ネット予約開始予定です
接種開始は10月2日より

*詳細はHPまたは、ネット予約画面
をご覧ください

いけざわこどもクリニック

小児科・アレルギー科



住所	合志市野々島2461 (ユーパレス弁天 北側)
TEL	096-242-6633
ホームページ	http://www.ikezawa.org/
PC予約	http://ssc.doctorqube.com/ikezawa/pc/inde
Mobile予約	http://ssc.doctorqube.com/ikezawa/
診療時間	AM9:00~ /
休診日	木曜・土曜午後・日曜祝日



予約用QRコード →

スペシャルは時々

以前、パンが好きだとこの通信に書いたが、私はたぶん小麦粉が好きなのだ。幼いころ、家にはオーブンがなく、それでもトースターで無理やりクッキーを焼いていた。ベーキングパウダーもやっぱりないから、それは固いクッキー^^;将来はケーキ屋さんで働きたいと思っていたし、中学生ではパティシエを目指そうと結構本気で思っていた。結婚して子どもが生まれ、専業主婦になった私は熱心におやつを手作りするようになった。パウンドケーキやクッキーも材料を変えれば味も七変化。図書館から借りてきたお菓子の本の数あるレシピから自分にちょうどいい甘さと味を探した。自分で焼いたクッキーは、友人や子どもが絶賛してくれるほど美味しい。それはコストを気にせず、素材にこだわっているから当たり前。ふわふわと白い小麦粉を触っている時はココロが踊る。オーブンの中でお菓子が焼ける匂いが家中に漂うひととき、これって最高のアロマじゃないですか？！



しかし50歳を目前にして、ランニングしたり、プールに入ったり何かしらの運動を毎日しているにも関わらず、最近どうも体がスッキリしない。これまで「好きなものは我慢せず食べて動く」をモットーとしてきたがこの頃は代謝が追いつかないことを実感している(T_T)ある資料に、そういった原因にはグル

テンが関わっている、と書いてあった。完全にグルテンフリーにするのではなく、パンをご飯に、パスタをビーフンに、と目に見える糖質をコメに替えるだけで中年の体はすっきりとしていくのだそう。『乳がん患者の80%が朝パンを食べている』という統計もあるというから、I LOVE パンの私としてはすっかり気落ちしてしまった。そっかー、うすうす気がついていただけ、やっぱり小麦粉なのかー、でもなー、どうかなー、どうにかなるかなー？うだうだとまたクッキーをかじる私(;;)。子どもには携帯→目が悪くなるヨ！ゲーム→脳に良くないって！今日の昼、カップラーメン？体に良くないじゃん！いろんなダメ出しをしているくせに私は都合のいい言い訳で逃れている。美味しいものだけ食べて健康でいられる筈などない！楽しんで明るい未来などない！よーし、親としての勇姿をここに見せつけてやろうではないか！

私はつい先日から大好きなパンを特別な日にしか食べないと宣言した。それは..頑張った日だ。何を？と聞かれるとこれまた困るがとにかく頑張った日にしか食べない。仕事を！ジョギングを！筋トレを！掃除、草とり、月末の通信を！ん？あれ？9月号もう書き上げたよ！じゃあ、やっぱり今日はスペシャルな日だから..

パン食べちゃうね！うふふ♥(T_T)



(文責 池澤 千恵子)