



風邪の予防にみかんがおすすめ



宮崎看護師

寒さの中にも少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになったこの頃、まだまだ体調管理には十分気をつけたいですね。とはいえ、街を歩けば咳き込んでいる人やマスクをしている人を多く見かけます。そんな中でもできる限りの予防はしておきたいところですが、普段の生活の中で気軽に取り組める効果的な風邪予防は「みかん」です

みかんにはビタミンCが豊富に含まれています。その量は2個で1日分のビタミンCを摂取できる量です。また、ビタミンB1、カリウムなども含まれており、むくみや利尿作用があります。

そのほか、みかんの袋や白いスジには食物繊維が豊富に含まれている為、そのまま食べることをおすすめします。

果物はその甘さから、高糖度、高カロリーと誤解されることがあります。しかし、みかんの成分は大半が水分で、脂肪はほとんど含みません。みかんのカロリーは100gあたり45kcalです。みかん9個とショートケーキ1個のカロリーはほぼ同じだと言われています。

☆つつい食べ過ぎてしまうこともあるみかん。食べ過ぎると手が黄色くなったり体を冷やす作用があるため注意をしましょう。多くても1日2個までを目安に。



みかんに関する雑学クイズ

◎みかんを漢字で書くとどんな字になるでしょう。

- ①蜜柑 ②美柑 ③三柑

◎日本一みかんが採れる都道府県はどこでしょう。


- ①愛媛県 ②和歌山県 ③静岡県

◎みかんの皮である汚れをこするときれいにすることができます。何汚れに効果があるでしょう。

- ①泥よごれ ②床・壁の傷 ③落書き

診療予定表

午前 8時30分～12時30分
午後 15時00分～19時00分

	月	火	水	木				金	土				
	7日	14日	21日	28日	谷口	光野	谷口	谷口	2日	9日	16日	23日	30日
午前	谷口	谷口	谷口	代診	谷口	光野	谷口	谷口	光野	杉村	代診	杉村	光野
午後	谷口	午後3時～5時まで 谷口	谷口	/				谷口	 玉野診療所 QRコード				

【マスク着用のおねがい】

感染予防の観点から当診療所を受診される際には、マスク着用をお願いします

玉野市特定健診

後期高齢者等健康診査

今年度の玉野市特定健診は3月末までとなっています。

毎年駆け込みで受診される方が多く、混雑時は通常よりお待ちいただく時間が長くなります。

受診を予定されている方はなるべく早めの受診で余裕を持ってお越しください。



休診日 **3/3(日)、3/10(日)、3/17(日)**
3/20(水祝)、3/24(日)、3/31(日)

