



西村クリニック便り 第16号

発行元 四條畷市楠公1-14-6
西村クリニック
072-862-3001



代表的な野菜の品種にアブラナ科があります。

白菜、大根、キャベツ、ブロッコリー、小松菜などです。

アブラナ科の野菜は主に、秋から冬にかけて育ち、春には黄色い花を咲かせます。

いわゆる菜の花と呼ばれるものです。この菜の花の実からとれる油が菜種油なるもので、菜種油のしぼり粕が菜種油粕といって、畑の有機肥料となります。

このアブラナ科の野菜はまた、蝶々の大好物であり、菜の葉を食べて育った蝶々が野に山にと飛び交います。

「ちょうちょ、ちょうちょ、菜の葉に止まれ。菜の葉があきたら桜にとまれ。」

長かった冬が終わり、待望の春がやってきました。

院長 西村 章



先生：「おはよう、今日はどうしたの？」

患者さん：「鼻水がでるの・・・。」

もしかしたら花粉症かも」

これが英語になるとこうなります↓↓

Doctor: Good morning. What seems to be matter?

Patient: My nose is running. Maybe, I have a pollen allergy

“鼻が走っている”で

鼻水がでるって不思議な感じですよ。笑

【単語】 pollen allergy 花粉症 (花粉アレルギー)

鼻水、咳、痒み・・・

「もしかしてアレルギー??」

そんな方はお気軽にご相談ください(^o^)

当院ホームページのご案内(^o^)

医師の紹介や院長のつぶやき、奥の院にて(職員や患者さまのページ)、事務長のガーデニング日記、

院長の趣味の詰将棋「おまけ」、求人情報などの盛りだくさんのコンテンツとなっております♪♪♪

毎月600人以上の方にアクセスして

いただけるようになりました(^o^)

そして今月より

管理栄養士のひなたっぼこのページが増えました

皆様のお役に立つお食事のことや

ほのぼのした趣味の話などをアップします♪

スマホ対応にもなっておりますので

是非お立ち寄りください(*^▽^*)

四條畷 西村クリニック

検索

会社(社保)の健康診断や
入社時の健康診断などの
各種健診も承ります

編集後記

クリニックの前の
マーガレットが満開です
イオンのフードコートの
モニターにも
マーガレットを
咲かせています♡
春はいいですね♡♡♡



いま話題の皆様ご存知の油にエゴマ油というものがあります。これはエゴマという植物の種から抽出されるシソ科の植物油で、体脂肪を燃焼させる効果がある α リノレン酸を含み、これは体中では作ることができない必須脂肪酸です。熱に弱いので、加熱せずにフレッシュジュースに入れたりドレッシングにするなどして摂取しましょう。 管理栄養士 西村 陸

お楽しみに♪♪

お知らせ
暖かくなって気候もよくなり
過ごしやすい季節になってきました
そろそろクリニック内での 행사를再開したい
と思っています♪♪
(日程については後日お知らせさせていただきます)