

令和8年
1月

WAVE～なみ～

発行
第21号

くろき・ひろクリニック院内報

🌱 あけましておめでとうございます 🌱

本年も、皆様が安心して通っていただけるクリニックを目指し、日々の診療を通して、皆様の生活に寄り添ってまいります。今年もよろしくお願いいたします！

正月太り、原因は・・・？

年末年始に「体重が増えた」「体が重い気がする」と感じている方も多いのではないのでしょうか。

実は、正月太りの原因は脂肪だけでなく、

- ・ 食べ過ぎによる胃腸の疲れ・塩分によるむくみ・生活リズムの乱れなど重なっている事が多いです。
- そのため、いきなり食事を減らしたり、無理な運動をする必要はありません。

今日から意識したい3つのこと

- ・ 水分をしっかりとる
むくみ対策にもなり、体のリズムが整いやすくなります。
- ・ 野菜や汁物を増やす
具たくさん味噌汁やスープがオススメです！
- ・ 体を少し動かす
外に出るのが難しい日は、家の中で軽く体を動かすだけでもOK!
「早く戻さなきゃ」と焦らず、普段の生活に少しずつ戻すことを意識してみましょう。



❁ワンポイント

体重はすぐに戻らなくても、生活が整ってくると、自然と落ち着いてくる人が多いです。

♪ 形成外科からのご案内♪

新しいタイプのヒアルロン酸注射「CGスタイラー」のご案内です！

ボリューム感、抗シワ効果、肌質改善効果を期待できます。

<お勧めの施術部位> ・口横のカーテンシワ ・鼻下の縦シワ ・額のシワ ・眉間のシワ ・目尻のシワ

全体的にマイルドに改善したい方、ボトックス注射をしても刻まれたシワが残る、シワが浅くなればと感じる方にもお勧めです！

<料金> 1本（1ml） 110,000円（税込）2回に分けて注射します。

カウンセリング当日に施術まで可能です。「話だけ聞きたい」も大丈夫です！

お問い合わせ、お待ちしております！



令和8年
1月

WAVE～なみ～

発行
第21号

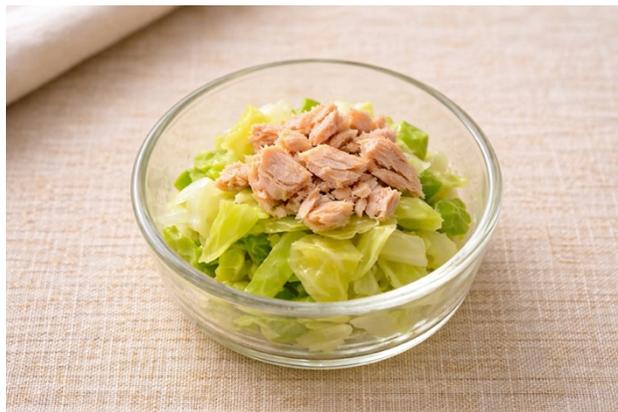
くろき・ひろクリニック院内報

～今月のレシピ（副菜）～

キャベツとツナのレンジ蒸し

～材料（1人文）～

- ・キャベツ 2～3枚
- ・ツナ缶（水煮）1/2缶
- ・塩・こしょう 少々
- ・ごま油 小さじ1/2



～作り方～

- ① キャベツを食べやすい大きさに切る
- ② 耐熱容器にキャベツとツナを入れる
- ③ ラップをして電子レンジ（600W）で約3分加熱
- ④ 塩・こしょう、ごま油を加えて混ぜる

今回は素材の味を活かすため、
薄味での味付けにしています！
味が足りないときは、
酢やこしょうで調整しましょう！

1 January

2026 (令和8年)

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	31	1 <small>元日</small> ×	2 ×	3 ×
4 ×	5	6	7 <small>七草の日</small> ×	8	9	10
11 <small>鏡開き</small> ×	12 <small>成人の日</small> ×	13	14 ×	15	16	17
18 ×	19	20	21 ×	22 ×	23	24
25 ×	26	27	28 ×	29	30	31