

令和8年
03月

WAVE～なみ～

発行
第23号

くろき・ひろクリニック院内報

花粉症と食事の関係

少しずつ春らしい日が増えてきましたね🌸 3月はスギ花粉がピークを迎える季節です😓
くしゃみや鼻水だけでなく、だるさや頭痛、集中力の低下を感じる方も多いのではないのでしょうか。
実は、花粉症と血糖値に関係があります！

花粉症と血糖コントロール

- ✓炎症が強いと血糖値が上がりやすい
- ✓睡眠不足で血糖が乱れやすい
- ✓薬の影響で血糖が上がる場合もある

体が炎症状態になると、ストレスホルモンが分泌され、血糖値が上がりやすくなります。

腸を整えることがカギ🔑

腸は「免疫の約70%」を担う大切な臓器です。

腸内環境を整えることで、アレルギー症状の軽減が期待できます。

積極的に摂取したい栄養素🍎

- ①食物繊維 → 野菜・海藻・きのこ類
- ②発酵食品 → ヨーグルト・納豆・味噌
- ③ビタミンC → ブロッコリー・いちご・柑橘類
- ④EPA・DHA → 青魚（さば・いわし）



🌸春ゆらぐ季節。腸を整えて、体の内側から花粉に負けない体づくりを🌸

形成外科からのご案内

～表情シワ・・・気になりませんか？～

■ 注入 ■

気になる箇所に
ボトックスが注入されます。
施術時間は、1～5分程度です。
(注入回数や注入部位によって違ってきます)



BOTOX® 注射の効果 額のシワ



☆料金☆
注射1本
¥22,000

他の部位や、多汗症についてもご相談ください

令和8年
03月

WAVE～なみ～

発行
第23号

くろき・ひろクリニック院内報

～今月のレシピ（副菜）～

菜の花と鶏胸肉のレモンごま和え

～材料（2人分）～

- ・菜の花 1束
- ・鶏胸肉 1/2枚（約150g）
- ・ぽん酢 小さじ1
- ・レモン汁 小さじ1
- ・いりごま 小さじ2

～作り方～

- ① 鶏胸肉は茹でて、食べやすく裂く。
- ② 菜の花はさっと茹で、水気をしっかり絞る。
- ③ ぽん酢・レモン汁・いりごまと和えて完成。



塩分（目安）1人分 0.2g

🌿 栄養ポイント

- ✓ 菜の花のビタミンCで抗酸化作用
- ✓ 鶏胸肉で良質なたんぱく質補給
- ✓ レモンの酸味で減塩でも美味しく

※ 酸味や香りを活用すると、塩分を控えても満足感が得られます！



🌸 休診日のお知らせ 🌸

3月14日 終日休診

4月16日 終日休診

ご迷惑おかけ致しますがよろしくお願いします

2025.04.06 小倉城

