

令和 8 年
10 月

WAVE～なみ～

発行
第 30 号

くろき・ひろクリニック院内報

10月の
院内報

秋の味覚、上手な食べ方

～季節の恵みを楽しみながら、からだの健康も守りましょう～

おいしい秋を
元気に楽しもう!



秋はおいしい食材がたくさん!

秋は、実りの季節。さつまいもや栗、きのこ、果物、さんまなど、旬の食材が食卓を彩ります。旬の食材は栄養価が高く、季節を感じられる楽しみもあります。

ただし...

おいしくて食べすぎてしまうと、体重増加や血糖値・脂質の上昇につながることも。食べ方や量を意識して、上手に楽しみましょう。



食べすぎに注意したい食材

糖質を多く含むものは、量に注意しましょう

さつまいも



食物繊維やビタミンが豊富ですが、糖質も多く含まれます。

栗



ビタミンやミネラルが豊富ですが、糖質が多めです。

かぼちゃ



ビタミンAや食物繊維がとれますが、糖質が多めです。

果物

(柿・ぶどう・梨 など)



ビタミンや食物繊維がとれますが、果糖(糖質)が多いため、食べすぎに注意。

1日の目安量(例)

	柿 1個 (約200g)
	ぶどう 1房の1/2 (約100g)
	梨 1/2個 (約150g)

積極的に取り入れたい食材

低エネルギーで栄養豊富!
上手に食卓に取り入れましょう

きのこ類

(しいたけ・しめじ・まいたけ など)



食物繊維が豊富で、低エネルギー。かさ増しにもおすすめです。

魚

(さんま・さば・鮭 など)



良質なたんぱく質やEPA・DHAがとれ、動脈硬化予防にも役立ちます。

旬の野菜

(れんこん・ごぼう・大根 など)



食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富です。

上手に食べるためのポイント

- 1 主食・主菜・副菜をそろえる
食材の組み合わせで、栄養バランスが整い、食べすぎを防げます。
- 2 量を意識する
おいしくても「適量」を心がけましょう。
- 3 よく噛んでゆっくり食べる
満腹感が得られやすく、食べすぎ防止につながります。
- 4 糖質が重ならないようにする
ご飯+いも類+栗+果物 など、糖質が重なる組み合わせに注意しましょう。

秋の味覚を我慢するのではなく、「選び方」と「食べ方」でおいしく、健康に楽しめよう!



旬の食材を上手に取り入れて、実りの秋を元気に過ごしましょう!

おいしく食べて、健康な毎日を

形成外科・美容のご案内

秋のお肌に、ご褒美ケア

夏の紫外線ダメージや季節の乾燥が気になる方におすすめです!

平日限定

リラクゼーションマッサージ

[保湿パック付]

顔～デコルテをフルハンドでマッサージ(約20分)し、毛穴の汚れ・肌表面の余分な皮脂を吸着する保湿パックで仕上げます。

リラックスしながら、しっとりとしたなめらかなお肌へ導きます。

血行促進

リラックス効果

毛穴の汚れを吸着

しっとり保湿

マッサージ+保湿パック
(お顔～デコルテ)

約1時間

3,300円

さらに+6,600円で

イオン導入もできます



イオン導入は、微弱な電流を利用して、そのまま肌に塗るだけでは浸透しにくいビタミンやミネラルなどの美容成分を、肌の奥まで浸透させる施術です。

当院では、**ビタミンA** と **ビタミンC** を使用し、お悩みに合わせたケアを行います。

こんなお悩みにおすすめ

ニキビ 色素沈着 シミ 保湿 肝斑

- ✓ **ビタミンA**: ニキビ・肌のターンオーバーを整えます。
- ✓ **ビタミンC**: メラニンの生成を抑え、シミ・くすみの改善、美白効果が期待できます。

施術後
すぐ
にお化粧
ができます!



こんな方に
おすすめです

- ✓ お肌の乾燥が気になる方
- ✓ 美白ケアをしたい方
- ✓ 夏の紫外線ダメージをケアしたい方
- ✓ お肌のくすみ・ハリが気になる方

令和8年
10月

WAVE～なみ～

発行
第30号

くろき・ひろクリニック院内報

10月の
おすすめレシピ

＼秋の味覚を手軽に楽しむ♪／

きのここと鮭の秋炊き込みご飯

きのこや鮭のうま味がたっぷり！食物繊維やたんぱく質もとれる、秋にぴったりの炊き込みご飯です。

旬の食材で
おいしく、
健康に！

旬のうま味を
ぎゅっと詰め込んだ
やさしい味わい♪

食卓から
秋を感じましょう！

材料（4人分）

米 …………… 2合
生鮭 …………… 2切れ(約160g)
しめじ …………… 1パック(約100g)
まいたけ …………… 1パック(約100g)
にんじん …………… 1/3本(約50g)
しょうが …………… 1かけ
しょうゆ …………… 大さじ1
酒 …………… 大さじ1
みりん …………… 大さじ1
和風だし …………… 適量

作り方

- 1 米をとき、調味料とだしを入れて2合の目盛りまで水を加える。
- 2 にんじんは細切り、しょうがは千切りにする。きのこは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。
- 3 ①ににんじん・しょうが・きのこを入れ、その上に鮭をのせて炊飯する。
- 4 炊き上がったら鮭をほぐし、全体をさっくり混ぜる。
- 5 器に盛り、好みで刻みねぎを散らして完成！

栄養のポイント

- ✓ きのこは低エネルギーで食物繊維が豊富！満腹感が得られやすく、食べすぎ防止につながります。
- ✓ 鮭は良質なたんぱく質やEPA・DHAがとれ、動脈硬化予防にも役立ちます。
- ✓ しょうがの風味で、薄味でもおいしく食べられます。

旬の食材を上手に取り入れて、季節の味を楽しみながら健康づくりをしましょう！

1人分の栄養価(目安)

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
約290kcal	約13.5g	約0.9g

10月の 休診日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

…休診日

10月の休診日
10/4・10/7・10/10・10/11・10/12
10/14・10/18・10/21・10/22・10/25・10/28

上記の通り休診とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、
よろしくお願いいたします。

くろき・ひろクリニック

11月 休診日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

…休診日

毎週 水曜日・日曜日・祝日 と
11/14(金)・11/26(水) は
休診とさせていただきます。

上記の通り休診とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、
よろしくお願いいたします。

くろき・ひろクリニック