



おいしい♥ヘルシーレシピ

「甘酒ヨーグルト」



続くコロナ禍、「免疫力を上げる」ことも重要な感染予防対策のひとつです。ヒトの免疫細胞は腸内にその大半が存在しているため、日ごろから腸内環境を良くすることが感染予防の第一歩になります。

ヘルシーメモ



甘酒とヨーグルト、ダブルで腸に嬉しい簡単ドリンクです。米麹甘酒は飲む点滴と言われるほど滋養に富み、免疫力を高めるビタミンB群や必須アミノ酸などの栄養素、腸内環境を整え免疫細胞を活性化させる食物繊維やオリゴ糖が豊富。さらにヨーグルトに含まれる乳酸菌により、免疫力向上が期待できます。また酵母や麹菌の発酵産物には美肌やダイエット効果も。そのうえ、甘酒は腸管から栄養素が吸収しやすいという特徴もあります。

材料（2人分）

- ◆ 甘酒（米麹）……………200g ◆ はちみつ……………少々
- ◆ プレーンヨーグルト……………100g ◆ レモン汁……………少々

作り方

- ①甘酒とプレーンヨーグルトに、お好みではちみつを加え混ぜ合わせる。
- ②レモン汁を少々加えて完成。

※ヨーグルトの乳酸菌は熱に弱いため、温める場合は人肌までにしめます。

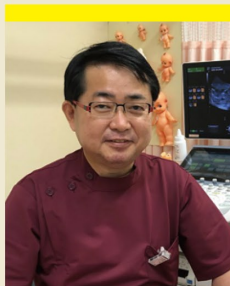
（乳酸菌は40℃前後で活発に活動します）

米麹から作られる甘酒はノンアルコールなのでお子さまも飲むことができます。

地域を守るお医者さん

File No.029 友愛記念病院・地域医療連携センターより連携医の先生方をご紹介します

「古河のお医者さん」のタイトルが変わりました



ふな ぼしひろ ゆき

船橋宏幸 院長先生
船橋レディスクリニック

Q 先生の診療のモットーを教えてください

- 1) 診療は、誠意と献身をもって対応する。
- 2) 患者様の立場に立って考える。共感、思いやり、愛情を忘れない。
- 3) 患者様には、自分にとって良好な状態で、微笑みを持って対応する。

Q 先生の得意な疾患を教えてください

産婦人科診療を中心に、内科、小児科を含め、幅の広い診療を心がけております。安全、安心なお産を基本に、硬膜外麻酔による無痛分娩は、20年以上の実施経験があり、妊婦様の希望者も増えてきております。

Q 今後どんなクリニックにしていきたいですか

少子高齢化社会に向けて、ひとつひとつのお産を大切に丁寧に対応していきたいと考えております。地域で生まれたお子さん達が、地域で育ち、地域の医療のお世話になり、この地域で世代を重ねていく。皆様の健康のお手伝いが出来るクリニックを目指していきたいと思っております。

Q 患者さんにメッセージをどうぞ

小児、思春期、妊娠、出産、更年期、老年期に至る女性の一生の健康とライフスタイルをサポートしていきたいと考えております。地域関連病院や大学病院とも連携を強化して、患者様すべてに適切な診療が受けられるように、早めのご紹介を心がけております。今後ともよろしくお願い致します。

船橋レディスクリニック 茨城県古河市諸川 657-3 TEL.0280-76-0386