

まじい先生

”おなご先生”の独り言in診察室

(16)

師走に入り、街にはクリスマススの飾り付けが大いにぎわつちよーとこです。何を隠そう、私はクリスマスが大好き人間でして、診療所の庭、玄関にイルミネーションを11月半ばから飾り付けて楽しんでよーます。いっぺん見に来てごしなはーとうれしわー。きれいですじー。

そんなクリスマスが終わり、年が明けると大学入試のセンター試験も間近。そこで受験生の皆さまは日々の生活の中で食事に関心を持ちなさいとこげなことにいーわねーちゆう話をさせてもらいます。題して、戦利千里の道も一歩より。センター試験に向かつてエイエイオー！の巻ですじー。

「戦利(千里)の道も歩より。センター試験に向かつてエイエイオー！」の巻

そんなクリスマスが終わり、年が明けると大学入試のセンター試験も間近。そこで受験生の皆さまは日々の生活の中で食事に関心を持ちなさいとこげなことにいーわねーちゆう話をさせてもらいます。題して、戦利千里の道も一歩より。センター試験に向かつてエイエイオー！の巻ですじー。

ベリーがいいとよー聞いちゃうなはーでしようが、そーは「アントシアニン」つちゆうもんがいー作用をすーですじー。「色の白いは七難隠す」つちゆう諺があーますが、食べ物では、色の黒いもんがいーわねー。だけん黒豆もいーわねー。

Q2・受験勉強での疲労回復には次のうちどーが効果的ですかいねー？
①イチゴ②バナナ③レモン

か)にしなさいとちよこつとは効果が上がりますじー。ビタミンCが豊富なものといえはキウイもいーですじー。ミルク(牛乳)とミキサーでシェークしてフルーツ牛乳にしながらいーわねー。カルシウムも摂取できて、イライラもおさまりますじー。

Q3・受験生に夜食を作りなさいおかさー！次のうちどーがいー夜食メニューかいいねー？
①焼きそば②鍋焼きうどん③たぬきそば

答え Q1①ココの実 Q2①イチゴ Q3②鍋焼きうどん
(杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子 〓 松江市東忌部町)

おさらいですが、生活習慣病の動脈硬化に効果があつて、血液サラサラになりにはタマネギを薄切りにし、酢に漬け、1日に1/4〜1/3個分ほど食べなさいといわねー。そーと、血栓を溶かすのは納豆中のポリグルタミン酸がききまますじー。

③ネギ
まー、やっぱり水晶体を作つちよータンパク質の酸化作用を持つビタミン類が豊富なもんで、血液をサラサラにして、頭にもいーもんが、いーわねー。眼には、ブルー

を活性化させるβカロチン、こーは有害な活性酸素も消し去つてくれますけんねー。そーとこーが足らんといいわゆる「鳥目」と言つて、夜に眼が見え

ましたかいいねー？ 余談ですが、肥えようと思いなさつたら、食卓は暖色系のランチョンマット、痩せたいと思いなさつたら、寒色系(ブルーと

Q1・腹八分目。腹いっぱい食べなさいと眠くなーますけんねー。試験場で許されーなら、チョコレートがおすすめですじー。チョコレートの中のカフェオレに脳内エンドルフィン

を分泌させて、気持ちを安定させー成分があーです。ブドウ糖も頭のエネルギーになつていーですじー。
コーヒーの中のカフェイン酸を取りなさいと、計算なんかは効率が上がりますじー。だども、30分前には取つてごしなはいねー。以上、わたすは20数年前の体験談でした。食事や生活習慣をよくしようと思つと時間がかかーります。そーこそ、戦利(千里)の道も一歩はいよー、春に桜を咲かせましようやー。



やっぱレシタミンCが一番豊富なもんがいーわねー。安来のおじならバナナですじー。だども受験生諸君！勝負の時

は、前外務大臣の川口頼子さんではないですが、赤い色がいーもんですじー。赤い色といえは、赤い言つても1分かー

1時は、消化が良くて、心がホーっとして身体も温かくて、あんまし、翌朝胃の負担にならすこー太りにくいもんがおすすめですじー。すぐに消化して頭を使いなさい受験生の皆さま方の大脳の栄養になーのは、ブドウ糖ですけんねー。ブドウ糖になりやすいメニューがいーわねー。油は腹持ちはいーだども、太ーますじー。そばは、血糖値は上がりにくいだどもねー。他におじやなんかもいーわねー。だども最後はやっぱり親さまの愛情一本！ですかいねー？