

# 健康新聞

2017年10月号  
新聞係発行

## 特集 ふちゃぎ餅！

10月4日は旧暦の8月15日、15夜です。本土では月見団子をお供えしますが、沖縄では「ふちゃぎ」と呼ばれる、細長い餅に茹でた小豆をたっぷりつけた独特のお餅をお供えする風習があります。由来は不明ですが、マメが沢山くっつくほど豊作でありますように、という意味があると聞いた事があります。食べ物が豊富になかった時代、色々なことを季節にちなんで象徴的に表現したのでしょうか。

今年も残すところ3ヶ月です。まだ残暑が続いていますが、旧盆をさかいにちょっとずつ秋の気配を感じ、15夜をすぎると更に秋風を感じるようになります。体調管理が難しい今日このごろ、今月からインフルエンザの予防接種受付も始まりました。早めの接種をお願いします。

さて、先月も健康教室が開催され、1名の方が受講されていきました。感想を下に書きますので、参考にしてください。希望者は受付または院長にお申し出下さい。

### 9月6日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・40代男性：・重症にならないように気を付けたいと思った。急に血糖値で引っかかったのでびっくりした。付き合い多く、お酒のみ、カロリーなど殆ど考えなかった。運動（ウエイクボード、スラックライン）するので、魚を食べたり、ささみなど、食べる部位や種類は気にしていた。食事の時間もまちまちで、食べる時は食べ続け、食べないときは食べなくても大丈夫、日曜はお酒を飲むとずーっと飲む生活だった。  
→ 魚が多いのは良いが、食事に無頓着。バランスのよい食事、夜遅い食事をしないこと。

### 時間割表

10月7日(土)	栄養指導のみ
10月12日(木)	健康教室
10月14日(土)	栄養指導のみ
10月21日(土)	栄養指導のみ
10月28日(土)	栄養指導のみ

### 栄養指導担当講師

石川 絹子 先生  
石垣 美和子 先生  
大野 理恵 先生

### <編集後記>

先月から循環器内科の外來がはじまりました。診療の幅が広がっています。来月は糖尿病週間あり、調理実習も予定しています。