

ハッピースマイル

倉敷成人病健診センター

2006年秋号

秋といえば…

紅葉

紅葉スポット

紅葉を見ながら歩いてみませんか！？

岡山県にもいくつか紅葉スポットがありますが、今回はその中から県南部の2つの場所をピックアップしてご紹介します。

井山宝福寺 (いやまほうふく)



【所在地】総社市井尻野1968
【例年の見頃】11月中旬
【紅葉の種類】モミジ
【鉄道アクセス】JR伯備線「総社駅」よりタクシーで5分。
【車アクセス】180号井尻野交差点を右折し、伯備線高架下を左折する。

寺の建物と黄色と赤のコントラストが素晴らしい場所です。

最寄りの温泉: サンロード吉備路 (車 20分) 問合せ先 0866-90-0550

近水公園 (おみずこうえん)



【所在地】岡山市足守928
【例年の見頃】11月上旬～12月上旬
【紅葉の種類】モミジ
【鉄道アクセス】JR吉備線「足守駅」よりバスで約10分。
【車アクセス】岡山自動車道「岡山総社IC」より約15分。

旧足守藩の庭園で、藩の歴史を感じながら散策ができます。

最寄りの温泉: 浮田温泉 (車 20分) 問合せ先 (翠明館) 086-299-0211

★紅葉豆知識★

紅葉は一般に最低気温が8度以下になると色づきはじめ、夏に晴れた日が多く、秋になって急に冷え込んだ年は紅葉が美しい年といわれています。

さといも

さといもは食物繊維が豊富です。またビタミンBやぬめりのもとガラクトマンナンは脳細胞を活発にする作用をもっています。さらに胃腸の調子を整えるので慢性の便秘の人にはうってつけです！

おすすめ料理

【里芋のきのこ汁】材料(4人分)

さといも…4～5個 なめこ…1袋
だし汁…800ml みそ…大さじ3～4杯
刻み三つ葉…1/2束分

作り方

里芋は皮をむき、きれいに水洗いして6～7mm幅の半月に切る。

なめこはザルにあげ、水で洗って水分を切る。

鍋にだし汁と里芋を入れて中火にかけ、煮立ったら火を弱め、里芋が柔らかくなるまで8～10分煮、なめこを加える。

再び煮立ったら、味噌を溶き入れ、最後に刻み三つ葉を加えて出来上がり。

色のおはなし★

秋といえば、食欲…運動…そして、芸術の秋！今回は感性を刺激して、芸術性を高める色、紫色を紹介します。

紫色は、見ているだけでも神秘的な魅力がありますよね？直観力や感性を活かしたい、と思ったら、紫色を取り入れてみましょう。想像力(創造力)のアップにも効果大です。また、紫色には血圧、体温、脈拍を下げる効果があるので、精神疲労や不眠症状にも効果があります。心身共に疲れの時には紫色やラベンダーのアロマオイルでリラックスしてみてもいいかもしれません。

但し、紫色が多すぎると、気分を落ち込ませたり、落ち込みを悪化させる可能性がありますのでご注意ください！そんな時は反対の色である、黄色やオレンジ色を使って元気を取り戻してくださいね。

色をうまく生活に取り入れて、心豊かな毎日を送みましょう…ミ。・！・！・ミ。・！・！

*** 診療外来からのお知らせ ***

8月下旬より木曜日も診療をはじめました。
診療曜日は次の通りです。
月・水・木・金・土 (8:45～12:00)

