

wata ame

【わたあめ】

国立病院機構宇都宮病院

皮膚・排泄ケア認定看護師

通信

ご自由におもちください

甘い罌。

美味しいものには

トゲがある…

2021年10月 Delicious season of chestnuts

No.4 2021.10 発行

写真：国立病院機構宇都宮病院裏庭

【12星座の美意識や魅力の考察】 【コトリと編集後記】

てんびん座の女性（ひと）

当院で散策を楽しまれるときの心得。

甘い罨。美味しいものにはトゲがある…

9月21日の中秋の名月をご覧になりましたか？私は北館のエレベーターホールで眺めていました。岡本の夜景と暗くなった空。軽快にリズムを刻む、レールの上を走る電車の音。宙に浮かんだ大きな球体は…そう、ちょうど栗きんとんや焼き芋のようなキイ口の満月でした。（お腹すいた）

秋になり当院の敷地内を散策すると、まん丸でツヤツヤの栗が落ちています。栗は遥か古の時代、栄養源として大切にされていました。炭水化物が主成分で、そのカロリーは生栗5個でご飯1杯分に相当します。渋皮にはポリフェノールが含まれており、動脈硬化予防と若返り効果が期待できる



写真：国立病院機構宇都宮病院裏庭

そうです。また、食物繊維が豊富でグラムあたりサツマイモの2倍含まれており、便秘改善のほか高血圧、高脂血症、糖尿病など生活習慣病の予防にもつながりそうです。栗は体にうれしい効果がありますが、高カロリーでお腹を壊す可能性もあり、摂取の目安は1日10粒程度とされています。

栗を食べるなら渋皮煮がよさそう…でも数粒で我慢することができるかな？（栗の渋皮煮10粒で476kcalです）食べすぎにご用心です。



12星座の美意識や魅力の考察

てんびん座の女性(ひと)

てんびん座の女性は、品を忘れずセンス良くありたいと考えています。私の母親、幼馴染、職場など身近にはたくさんのおてんびん座女性がいます。

ファッションやインテリア・趣味にセンスの良さが光り、社交的でモテる方が多いよう。それを鼻にかける、マウントをとるなどは皆無で、基本的に穏やかなタイプでしょうか。（私には本音を漏らす）

そんなてんびん座さんは、八方美人と言われることを気にする方も。きっとそれはもめ事を避けるように調整し、双方の意見を理解しようとすることができる人だからなのです。やろうと思っても（思わない人もいる）誰もができません。

【 コトリと編集後記 】

当院で散策を楽しまれるときの心得。

《わたあめ》を手にとってくださり、ありがとうございます。

今回は栗の話を書きました。栗ひろいはつい夢中になってしまいますが、当院敷地内でも自動車との接触事故や、ハチに追われることがないように注意しましょう。

当院は自然が豊かで「岡本のセントラルパーク」と言っても過言ではありません。退職後も庭の手入れに通いたいくらいです。これからは紅葉が楽しみです。



皮膚・排泄ケア認定看護師

土田 桂子

バックナンバーはこちらから

国立病院機構宇都宮病院ホームページ URL <https://utsunomiya.hosp.go.jp>