



# スマイルニュース



(裏) 医療費控除について

**れんこん** 10月28日NHKの朝の情報番組「あさイチ」で「食べなきゃ損！れんこんの底力」というテーマで、れんこんの効能などが紹介されました。NHKならではの徹底した取材力に、おおーなるほどと、学んだことはたくさん。でもちょっとだけ地味な存在のれんこんですが、その実力をご紹介します！



れんこんの主成分

- ビタミンB12
  - ビタミンC
  - カリウム
  - 食物繊維
  - ムチン
  - ポリフェノール
- プロアントシアニジン  
タンニン

### ①風邪の喉の痛みを緩和！

れんこんのねばねば成分ムチンが鼻や喉の粘膜を保湿して保護し、ウイルスが粘膜に感染するのを予防します。20g位をすり下ろしてふきんでこしたものを飲みます。

### ②アレルギー症状の改善！

ムチン・食物繊維・ポリフェノールが【ぜんそく】【アトピー】【花粉症】の3大アレルギー症状に有効。1日20～30g、3か月以上毎日摂ることが必要。

### ③脂肪肝の改善

プロアントシアニジンは、肝臓の中性脂肪の元になる脂肪酸が作られることを防ぐことで、肝臓に脂肪として蓄積されるのを抑えてくれます。脂肪肝になったマウスに3週間この成分を投与したら、肝臓の脂肪濃度が62%も低下したのだそうです。

### ④肌質の改善

れんこんを常食すれば、ビタミンC効果により、メラニン色素の沈着を防ぎシミ、ソバカスから肌を守り、美しい肌を作るなど、若返りにも役立ちます。

## 《れんこんと食べ合わせて効果アップ!》

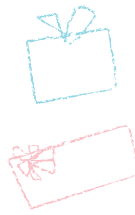
- 人参・銀杏・豆腐・こんにゃく → 喉の痛み
- 大根・白菜・かぶ・もやし・ミツバ → 整腸作用
- 人参・長ねぎ・りんご・青梗菜 → 肥満防止
- アボカド・かぼちゃ・アーモンド → 美肌

## 丸尾歯科からのお知らせ

《12月の予定》

■ 28日(水)…午前診療、午後休診(院内大掃除)

★毎週水曜日はスタッフミーティング



**年末年始休診のお知らせ**  
12/29～1/4の間、  
診療をお休みさせていただきます。  
どうぞ良い年をお迎え下さい。

★バックナンバーは丸尾歯科HPよりご覧頂けます。ホームページ [丸尾歯科 新着情報](#)



〒790-0951 松山市天山3丁目9-31

TEL 089-931-5551

FAX 089-931-5552

e-mail info@maruo-dentalclinic.jp

### 診療科目

一般歯科 / 小児歯科 / 予防歯科 / 矯正歯科  
歯周病治療 / いびき・無呼吸治療 / 口臭治療  
歯根破折の治療 / インプラント / ホワイトニング

### 12月の診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

■ 診療日 (青)  
■ 午前診療 (水色)  
■ 休診日 (赤)

診療時間：午前 8:30～13:00  
午後 14:00～18:00  
※水曜は14:30～

休診日：木曜、日・祝日  
※祝日のある週の木曜は診療

