



今月は、栄養士からの
アドバイスを紹介!

ワンポイント アドバイス

●今月のテーマ● 季節の変わり目の食事選び

少しずつ暖かくなり春の気配が近づいてきていますが、季節の変わり目は寒暖の差が激しく、つつい風邪をひきがちです。栄養バランスのとれた食事で、元気に春を迎えましょう!

アドバイス1

主菜を
しっかり



「主菜」で免疫力を高めよう!

主菜となる肉・魚・卵などのたんぱく質は、風邪や細菌のウイルスを撃退する免疫細胞の材料となったり、体を温めたりする作用があります。

アドバイス2

副菜を
たっぷり

副菜となる野菜には、鼻やのどの粘膜を強くして風邪や細菌のウイルスなどの侵入を防ぐ「ビタミンA」、免疫細胞を増やしウイルスを撃退する「ビタミンC」など、体の調子を整えるビタミンが多く含まれています。意識してしっかり取りましょう。

「副菜」で体調を整えよう!

ビタミンAの多い身近な食材例



ニンジン カボチャ にら

ビタミンCの多い身近な食材例



赤ピーマン キャベツ
ブロッコリー

★一品料理でも選び方でバランスOK★

簡単に済ませがちな麺類や丼ものなども、主菜と副菜が組み合わせられた一品を選びましょう!

おすすめ料理例



五目そば



中華丼

まちづくり情報館

地域の活動は、市民自治の出発点。厚別区で行われているまちづくり活動や団体などを紹介します。

報酬は子どもの笑顔 ～おもちゃQキュー病院～

「ここに来る患者は“おもちゃ”。思い出の詰まったものが多く、なんとか治してあげたい」—そんな思いで患者の“治療”をしているのが「おもちゃQキュー病院」です。

平成元年4月に開院し、週1回、ボランティアのおもちゃドクター13人が、患者の治療を行います。ドクターは元会社員や主婦、電気技師などさまざま。各分野の名医が、自分の得意な治療を担当します。これまでに治したおも

おもちゃQキュー病院

開院日：毎週水曜日 午前10時～午後3時

※祝日は休み

場 所：厚別区民センター2階和室C

費 用：無料※部品代がかかる場合有

詳細 厚別区民センター ☎894-1581



ちゃは、6,000個以上です。最近では、電動のおもちゃが多く、持ち帰って構造を研究したり全員で話し合いながら治療をしています。

代表のおもちゃドクターの大塚貞雄さんは、「入院が決まると、おもちゃと離れるのが嫌で泣く子もいます。その分、退院の時はすごく喜んでくれて、大事そうに抱えて帰っていきます。ここに来ることで、物を大切にすることを親子ではぐくんでくれたらうれしい」と活動への思いを話します。

報酬の代わりにもらうのは子どもの笑顔。一人でも多くの笑顔に出会うため、おもちゃドクターは日々、腕を磨きます。

受診の流れ



問診

カルテ・入院証作成



担当医の決定



入院・治療

完治・退院



※ラジオ番組「厚別ふれあい・ほっと・ステーション」におもちゃドクターがゲスト出演します。
放送日：3月17日(水)午前10時45分～ FMドラマシティ 77.6MHz

