

# さくらんぼだより



つなぐちゃん

2024年1月号

新年あけましておめでとうございます！

今年『辰年』です。辰（龍・竜）は、十二支の中でも唯一の架空の生き物ですが、非常に縁起の良い生き物だといわれています。

辰年のキーワードである「**変革（転機）**」や「**激動**」が示すように、時代が動く年になるかもしれません。これまでの努力が実って希望が叶い、良い年になるといいですね！

2024年も、スタッフ一同頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします！！

患者様から枝付きの「えだまめ」をいただいたので、スタッフみんなで枝豆摘みを楽しみました。



かぞいっぱい、たくさんの枝豆が取れました♡



※当クリニック裏にて

夜、さっそく茹でて枝豆とビールを楽しんだスタッフも♡



さくらだ眼科  
思い出写真館





# スタッフのユニフォームが あたらしくなります！！

ワンピースタイプ



チュニックタイプ



開院から13年間、私たちのユニフォームは桜をイメージする  
ピンク色でした。

そろそろピンクがきびしいお年ごろ(?)なので、  
今回はワフポイントで取り入れてみました。  
感想をお聞かせいただけたらうれしいです。

## 院長より

「目に良い食べ物」といえば何を思い浮かべますか？

偏りなく様々な栄養素を摂ることが目の健康には最も大切だと思いますが、  
何か一つと問われたら「ブルーベリー」と答える人は多いでしょう。

確かに「ブルーベリー」はアントシアニンを豊富に含み、眼精疲労に効果があるほか、  
強い抗酸化作用により水晶体の変性を抑え白内障の進行を防止したり、  
血流を改善させ緑内障進行防止にもつながるとする説があります。

大きなスーパーに行くと、生や冷凍のブルーベリーだけでなくヨーグルトなど  
様々な製品が販売されていますので、皆さんも時々召し上がっているでしょう。

それでは、似た名前の「アサイベリー」(日本語ではアサイまたはアサイーと表記されることが  
多い)という果物を試したことはありますか？

「アサイベリー」は「ブルーベリー」の4.6倍もアントシアニンを含むブラジル原産の  
ヤシ科の植物の実で、多様な栄養素を含むので、スーパーフードと呼ばれることもあります。

「アサイベリー」に含まれるアントシアニンは、血中に素早く吸収されやすいという  
研究報告もあり、視力回復や眼病の予防食として世界中で注目されています。

機会があれば試してみたいはいかがでしょうか。

編集後記……

歳のせいでしょうか…?年々、一年の過ぎるスピードが早くなっている様な気がします。

一日、一日を大切に過ごしたいですね。2024年が患者の皆様にとって、笑顔溢れる素  
敵な一年になりますように…。次回のさくらんぼだよりもおたのしみに～♡

