

## 🌸 春の豆知識 🌸

### ～桜もちのひみつ～

春になると、桜もちをよく目にしますね。  
実は東日本と西日本で、形も食感も違うことをご存じですか？

#### 🌸 関東風（長命寺/ちょうめいじ）

隅田川の桜並木の落ち葉を塩漬けにして餅に巻き、東京・向島の長命寺の門前で売られたのが始まりと言われています。  
薄いクレープ状の生地で、こしあんが主流。  
あんこを巻く細長い形でしっとりやわらかい食感。  
上品でなめらかな口当たりが楽しめます。

#### 🌸 関西風（道明寺/どうみょうじ）

大阪の道明寺で、お供物のもち米を、人々に分け与えるために乾燥させて貯蔵した「糯（ほしいい）」が道明寺粉の発祥です。  
「道明寺粉」を使用し、つぶつぶした食感で丸い形。粒あんが主流。  
もち米の風味と食べごたえが魅力です。

巻いてある桜の葉は塩漬けにされ、香りづけと抗菌の役割があります。  
食べても、外してもOKです。  
血糖値が気になる方は、食後30分以内に軽く体を動かすことで、  
血糖値の急上昇をゆるやかにできます。  
春は寒暖差や花粉の影響で体調を崩しやすい季節です。  
甘いものを楽しみつつ、体調の変化を感じたら早めにご相談ください。

## 長野市乳がん検診について

長野市超音波検診について：新規の方・最近5年ほど当院で行っていない方の予約はお受けしていません。  
ご理解のほどよろしく願いいたします。

◇ 超音波検診のみの予約枠：17：00・17：30 ◇

長野市マンモグラフィ検診(無料クーポン含む)は制限なく受付けていますので、申請の上ご予約ください。



★自費乳がん検診や公立学校共済などその他の、乳がん検診は制限はありません。お問い合わせ下さい。

### お知らせ

5/10(日) 当番医  
6/17(水) 臨時休診

5月の連休は  
カレンダー通り  
となります

