



《お知らせ》

【休診】

10月2日(土):職員研修
 10月7日(木)午後:院長出張のため休診します。

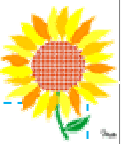
【特定健診 承ります】

受診券をお持ちの方は、
 受付へお出し下さい。



米田内科だより

夏号 No.2



《健康》

熱射病・熱中症対策

こまめに水分補給を☆

屋外でも屋内でも危険です！特に屋外での活動など外出時は要注意！
 外の活動ですごく汗をかく時は、スポーツドリンクや経口補水液が適していますが、普段の対策では麦茶やお水で良いので、**のどが渴く前に摂るようにしましょう！** 緑茶や珈琲、紅茶など利尿作用のあるものは、水分を外に出しやすくするため熱射病・熱中症予防には、向いていません。
 またアルコールは特に脱水症になる危険があるので避けましょう。

《こんな料理はいかがですか？》

三色冷奴

材料(1人分)

306kcal 塩分:2.1g

- 豆腐・・・1/2丁(200g)
- 白菜キムチ・・・50g
- オクラ・・・20g
- 長芋・・・100g
- ★すりごま(黒)・・・10g
- ★つゆの素(3倍濃縮)・・・15cc

作り方

- ①白菜キムチは0.5～1cm程度に刻む。豆腐は1/2に切る。
- ②オクラは湯にサッと通し、細く小口切り。(湯通ししなくても可)
- ③長芋は皮をむき、すりおろしてから★と混ぜ合わせておく。
- ④食器に③をしき、④を置き、①と②を天盛りする。

スプーンを添えて☆



ポイント:今回は、冷奴を主菜になるような分量にしました。
 副菜にする場合、分量は全て1/2でいいと考えます。
 食欲減退の季節に栄養価の高い食材で簡単にできるメニューで夏をのりきりましょう！お試し下さい♪

こんな症状はありませんか？

首が腫れる
 食べても痩せる



手が震える
 汗っかき
 疲れやすい

もしかしたら...

甲状腺の病気かもしれません。夏場に症状が出やすく、特に若い女性に多く見られます。気になる方は一度、院長へご相談下さい。

角川俳句
 平成二十一年十月号

青簾

あおすだれ

改装なりて

古民家の

米田正弘

《季節の花々》

【アンティーチョーク】
 キク科チヨウセンアザミ属

和名:朝鮮薊ちょうせんあざみ
 若いつぼみを食用とする。

