

《お知らせ》

【休診のお知らせ】

- ・11月2日(月)
院長出張のため
- ・12月29日(火)～1月4日(月)
年末年始休暇のため

よろしく願いいたします。



《こんな料理はいかがですか？》

秋鮭ときのこのホイル焼き

秋が旬のきのこは、ビタミン、ミネラルが豊富で、食物繊維が腸の調子を整えてくれます。



(1人分)
200Kcal
塩分1.5g

【作り方】

- ① 生鮭に塩・コショウを振り、なじませる。
- ② きのこは石づきを落とし、たまねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。
- ③ 具を包める大きさのアルミホイルを用意し、玉ねぎ→生鮭→きのこ→ピーマンの順に重ね、上にバターを乗せ、酒と醤油をかける。
- ④ しっかりと口を閉じ、フライパンで弱火で15～20分焼く。
- ⑤ 火が通り、味が染みたら完成。

| 材 料 | 分量(1人分) |
|-----------|----------|
| 生鮭 | 1切れ |
| たまねぎ | 1/8個 |
| きのこ(お好みで) | 合わせて40g |
| ピーマン | 小1/2個 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 醤油 | 小さじ1 |
| バター | 5g(1/2個) |
| 塩・コショウ | 適量 |

《健康》

食欲の秋は、油断禁物！！

秋に食欲が旺盛になって、ついつい食べ過ぎてしまった…という経験をしたこと、みなさんあるのではないのでしょうか？
この季節は、食べ過ぎ、運動不足、基礎代謝の低下などが重なり、脂肪がからだに溜まりやすい季節とも言われます。



- ・食事はよく噛んでゆっくり食べる。
- ・夜遅い時間の食事は避ける。
- ・こまめにからだを動かす。
- ・ストレスを溜めないようにする。



これらに注意して、秋を楽しみましょう！

《季節の花々》

【ルドベキア】



- ・キク科
- ・ルドベキア属
- ・原産地
北アメリカ

主な開花時期は夏から秋で、真夏の炎天下でも花を咲かせる気丈な植物です。

花卉と花芯の色のコントラストが美しく、かわいらしいお花です。

ルドベキアの花言葉

「公平、正しい選択」

平成二十七年一月号

夕去りの
霧深くなり

森眠る

米田正弘