

《お知らせ》

・2月16日(火)の午後は、
院長出張のため17時半
からの診察となります。
運動は平常通り行います。

よろしく願いいたします。



《季節の花々》

【ローダンセマム アフリカンアイズ】



- ・キク科
- ・ローダンセマム属
- ・原産地 北アフリカ、
スペイン

早春から開花する、寒さに
強い植物です。白い花びらに
茶色の花芯がアクセントの、
やさしい雰囲気のお花です。

ローダンセマムの花言葉
「永遠の愛、気丈、誠実」

《健康》

食べ物で冷えを改善しましょう！

毎日寒い日が続きますね。寒い冬を乗り切るための対策はしていますか？
今回は、食べ物で冷えを改善する方法をご紹介します。

まず1日のはじめに、**白湯**（体温より少し温度の高いお湯）を飲むことを
おすすめします。代謝が上がり、冷えにくい体質へと変化していきます。

食事では**からだを温める食品を取り入れる**ことが大切です。

- ・冬が旬のもの（小松菜、みかんなど）
- ・寒い地方でとれるもの（りんご、たまねぎなど）
- ・色の濃いもの（かぼちゃ、黒ごまなど）
- ・そのものの味が濃いもの（にんにく、生姜など）
- ・地中に向かって伸びるもの（にんじん、ごぼうなど）



これらの食品を取り入れて、
体の中からぽかぽかになりましょう！

小松菜や生姜はからだを温める食品とされています。
寒い日におすすめのあったかレシピです♪

材 料	分量（1人分）
厚揚げ	100g
小松菜	60g（2束）
生姜（すりおろし）	2g
だし汁	60ml
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉	1g



（1人分）
178Kcal
塩分0.6g

《こんな料理はいかがですか？》

厚揚げと小松菜のとろっと煮

【作り方】

- ① 厚揚げは食べやすい大きさに切り、油はひかずに、フライパンで焼き目をつける。
- ② そこに生姜とだし汁を入れ、沸騰したら弱火にし、みりん、しょうゆ、3cmの長さに切った小松菜を入れ、蓋をして煮る。
- ③ 小松菜がしんなりしたら一度火を止め、水大さじ2で溶いた水溶き片栗粉を加え混ぜ合わせたら、再び弱火で煮立たせる。
- ④ とろみが出たら完成。

箆
平成二十四年十月号

雪溪を
源にして
みなもと

水芭蕉
みずばせう

米田正弘