

《お知らせ》

職員研修のため、
11月18日(土)は
休診
とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、
よろしくお願いいたします。

甲状腺機能障害では、身近なあるものに注意！

バセドウ病や橋本病などの甲状腺機能障害では、食べ物に含まれる「ヨウ素」を控えたり、制限をしたりする必要があります。昆布や海藻にヨウ素が多く含まれているのはよく知られていますが、以下のものにも含まれているので注意しましょう。



- ・ブレンド茶(昆布を含むもの)
- ・魚介類 ・スポーツドリンク
- ・インスタントラーメン
- ・うがい薬のイソジン など

水1L

ポッカレモン大さじ1
はちみつ大さじ2
塩小さじ1/2

これらを混ぜ合わせて
手作りのスポーツドリンクを
作ってみましょう♪

《季節の花々》

【アメリカンブルー】



- ・ヒルガオ科
- エボルブルス属
- ・原産地
北・南アメリカ

茎が地面をはうようにして伸び、2cm 程の青い花を次々に咲かせます。日が当たらないと花が閉じる性質があります。

夏～秋まで花を咲かせます。
花言葉 「溢れる思い 清潔」

《こんな料理はいかがですか?》 里芋の豆乳みそスープ

材 料	分量 (1人分)
里芋	1 個
玉ねぎ	1/8 個
きのこ	20g
ハム	2 枚
油	小さじ1/2
中華スープの素	小さじ1/2
水	100ml
豆乳	100ml
みそ	小さじ1

- ①里芋は厚さ5mmのいちょう切り、玉ねぎは薄切り、きのこは石ずきを落とし、ハムは短冊切りにする。
- ②里芋から油までの材料を鍋に入れ、火をつけ、油が回るよう炒める。
- ③鶏がらスープの素と水を入れ、里芋が柔らかくなるまで煮込む。
- ④火を止め豆乳と味噌を溶かし入れ、もう一度火をつけて、沸騰する直前まで煮て、できあがり。



199Kcal
塩分 1.45g

里芋が程よいとろみを出してくれます♪

《求人情報》

看護師を募集しています。
詳しくは受付まで
お声掛けください。



角川俳句
平成二十八年四月号

もっかん
木簡に
奈良の二文字
桔芭蕉

米田正弘