米田内科だより　冬号　No.4

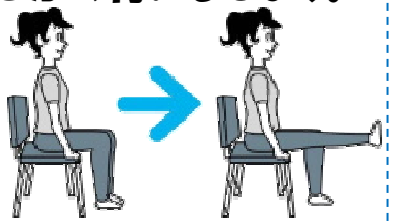
インフルエンザ・風邪予防

うがい・手洗いは
しっかりこまめに
しましょう！

転倒予防体操

引用：テキスト版最新号の広報いなぎ

整形外科で何らかの治療を受けている方は医師に相談してから行いましょう。
イスに座り、膝を伸ばします。痛みのない方は、
完全に伸ばした時に、膝のお皿のすぐ上、膝の内側の
筋肉が硬くなっているのを感じながら行うと効果的です。
（ゆっくりと、左右交互に8回ずつ）



《こんな料理はいかがですか？》

きのこマヨネーズ炒め

135Kcal　塩分:0.7g

材料（1人分）
生しいたけ・・・50g　しめじ・・・80g　えのき・・・20g
マヨネーズ・・・20g　レタス・・・30g　トマト・・・30g
（カロリー1/2）

作り方
①しめじは小房に分ける。えのきは石軸を取り1/2に切りほぐす。
②生しいたけは軸を切り除き線切りにする。
③テフロン加工のフライパンできのこを軽く炒める。（きのこの匂い消し）
④マヨネーズのみを入れてさらに炒めて出来上がり。

※ポイント
マヨネーズのみで味付けするため大変簡単にでき、きのこは基本的に洗わなくて調理できるので、手間いらず！
上記のきのこ以外にも・・・
まいたけ・エリンギなどでも美味しくできます。
彩りにレタスとトマトを飾りましたが大葉・サラダ菜も良いです。
食物繊維が豊富で低エネルギー・簡単料理を是非お試し下さい。

御機嫌如何（ごきげんいかが）
冬銀河（ふゆぎんが）より
届（とど）く声（こえ）

米田正弘

俳句α（あるふあ）
平成二〇年六月号

お餅の食べ過ぎには注意しましょう!!

ご飯
茶碗1/2杯
（100g）

と

は

お餅1個
（70g）

同じ、約160Kcal
食べ過ぎは・・・
体重・血糖値 急上昇

新入りのデバスズメと申します。

よろしくお願いします♪

《季節の花々》

【葉牡丹】
（ハボタン）

本来は野菜としてオランダから導入され、観賞用に改良されたそうです。キャベツの仲間です♪