米田内科だより　春号　No.5

休診のお知らせ

4/29(金)、30(土)
5/1(日)、3(火)、4(水)、5(木)
(※赤文字は祝日)
上記は、休診となります。

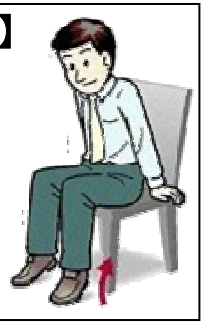
＊尚、5/2(月)は 12:00 まで
診察を行っております。

転倒予防体操

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。

【ふくらはぎの運動】

肩幅くらいに足を開き、
かかとを床から離します。
足の親指の付け根の方に
体重をかけます。
(10回)



【つま先を上げる運動】

浅めに腰掛け、足を軽く開きます。
かかとは床につけたまま、
つま先を上げてゆっくりと
おろします。(10回)

《こんな料理はいかがですか？》

新玉葱のオイル蒸し

78kcal　塩分:0g

材料(1 人分)
新玉葱・・・1個(130g前後)　オリーブオイル・・・4cc
粗びきコショウ・・・適量　(サラダ油でも可)

作り方
①新玉葱は表皮をむき、両端を少し切って下部1cm～2cmを付けて縦1/4に包丁を入れる又は輪切り1cmに切る。
②①の玉葱の中央にオリーブオイルを垂らし、粗びきコショウを全体にふる。
③②を皿に置きラップをふんわりかけ、600Wで3分程度レンジにかける。

※ポイント
・粗びきコショウは多めに振りかける。
・新玉葱でないと玉葱本来の甘みが出ないため、必ず新玉葱を使用。
・玉葱成分であるケルセチンは血糖降下が期待されている。

カロリー辞典

花見団子(1串)
約 115Kcal

ぼたもち(1個)
約 197Kcal

柏餅(1個)
約 123Kcal

桜餅(1 個)
約 160Kcal

《季節の花々》

ギンヨウ(銀葉)アカシア　科名:マメ科
別名:ミモザアカシア、ミモザ、ハナアカシア
原産地:オーストラリア
日本に渡来したのは
明治時代末期。温暖な
地域で街路樹として古く
から利用されてきました。
本来ミモザはオジギソウのことを指します。