平成 24 年

米田内科だより　春号　No.9

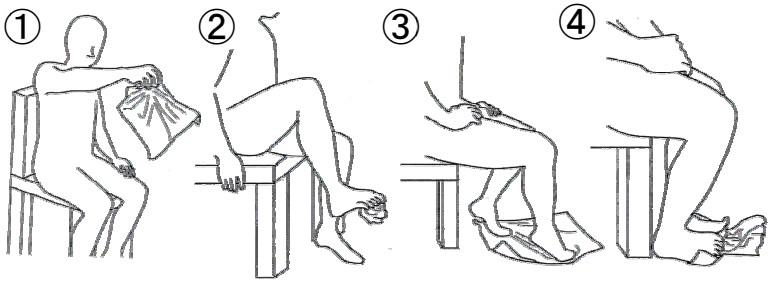
《お知らせ》

【休診日】
4月20日(金)午後休診
5月12日(土)休診
＊院長学会出張の為

《健康》転倒予防体操

バランスをとる際に重要な足指の神経を刺激、足裏の筋肉を鍛えます。

①男性は1/2、女性は1/4の大きさの新聞紙を用意。
　利き手で新聞紙の端をつまみ、丸めてボールを作る。
②そのボールを足の下に置き、足の指でつまみ上げる。
③両足の指を使いボールをほぐし、広げしわをのばす。
④新聞紙を縦にし両足を乗せ指で少しずつたぐり寄せ足の裏に入れる。さらに硬くまとめ、土踏まずの下に置き起立し足の裏を刺激する。



《こんな料理はいかがですか？》

茹野菜の巣ごもり納豆

212kcal　塩分:4.5g

材料（1人分）
キャベツ･･･120g　もやし･･･100g　納豆･･･40g(1パック)
鶏卵･･･70g(1個)　梅肉 15g(梅干2個)

作り方

①キャベツは線切りにして2分30秒程度レンジ(600W)にかける。
②もやしは3分程度レンジ(600W)にかける。
③納豆は添えてあるタレと辛子でよく混ぜ合わせておく。
④食器に①と②を合わせ真ん中に窪みをつくり③と生卵をのせる。
⑤④の上に梅肉を所々トッピングする。
⑥食べる時にキャベツ･もやし･納豆･梅肉･生卵をかき混ぜて食べます。

※ポイント

春に美味しいキャベツを使っていますが、レタス、サラダ菜、キュウリ等を食べやすい線切りにしても OK です。お好みの野菜でどうぞ。今回は写真映りを美しくする為、黒豆納豆を使用しましたが、ひき割り納豆、小粒納豆等、納豆であれば美味しくいただけます。
またサラダ鉢に盛り付けたり、丼に盛り付けたりしてお楽しみ下さい。
☺献立のヒント☺
茹野菜の巣ごもり納豆(主菜)、若竹煮(副菜)、しらす卸し(従菜)

《季節の花々》

【プリムラ･プレミアム】
サクラソウ科
原産地:コーカサス
プリムラは「最初に」という意味で、花のない冬の始めに咲き春を感じさせてくれる花という思いが込められているそうです。

角川俳句
平成二三年九月号

分校の
児童は五人
鯉幟

米田正弘