



《お知らせ》

【休診のお知らせ】

7月22日(火)

* 院長出張のため

8月13日(水)～15日(金)

* 夏季休暇のため

社会保険・国民保険の特定健診を承ります。平成26年度の受診券をお持ち下さい。



豚しゃぶの香味丼

材料	分量(一人分)
豚ロース (しゃぶしゃぶ用)	40g
オクラ	3本
しょうがの みじん切り	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
A { ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
ごま	小さじ1/2
焼きのり	大判 1/4 枚
ご飯	150g

たんぱく質とビタミンB1が豊富な豚肉、ネバネバ成分ムチンの含まれるオクラで疲労回復！



【作り方】

- ①豚肉はゆでて冷水にとり、食べやすい大きさに切る。オクラはゆでて5mm幅に切り、焼きのりは1cm角にちぎる。
- ②Aを合わせて混ぜ、たれを作る。
- ③器にご飯を盛り、焼きのりをのせる。その上に豚肉とオクラを混ぜてのせ、②をかける。

《健康》

熱中症にご注意を！

熱中症は炎天下の屋外で起きるものではありません。近年では屋内や夜間に起こる場合も増加しています。適切な対策をとり、しっかり予防しましょう。

- ◆汗の吸収や通気性の良い服を着用しましょう。
- ◆トイレの回数を減らすために水分を制限しがちですが、しっかり水分補給しましょう。(特に夜間や車の運転中)
- ◆無理な節電をせず、扇風機やクーラーを上手に使いましょう。



《季節の花々》

【ストケシア】

キク科 ルリギク属
原産地：北アメリカ

日本に渡来してきたのは大正初めで、昭和初期に人気が出て普及したと言われています。



愛知医報
平成25年8月15日



ふうけつ
風穴を

い
出づる涼気や

りょうき

ひめいちげ
姫一花

米田正弘