



### 《お知らせ》

#### 【診療時間のお知らせ】

2月17日(火)

\* 院長出張のため午後の診療時間を17時からとさせて頂きます。

運動療法は通常通り14時半から行います。



### 《健康》

#### 冬のおすすめ野菜

冬になると体が冷え体調が崩れやすい方も多いと思います。そんな時は体を温める野菜がおすすめです。



ねぎ ごぼう 白菜 大根 かぶ  
にんにく ブロッコリー 赤唐辛子  
しょうが にら かぼちゃ たまねぎ

\* 体を温める野菜を煮物や温野菜のサラダ、野菜スープで食べると野菜が沢山食べられるだけでなく冷え性に効果のあるビタミンCやビタミンE、食物繊維をたっぷり摂ることができます。

### 《季節の花々》

#### 【ガザニア】

キク科

ガザニア属

原産地:南アフリカ



「ガザニア」という名前はアリストテレスの著作をラテン語に翻訳したギリシア人「ガザ」からつけられました。

### 《こんな料理はいかがですか?》

#### かぶの西京味噌スープ



材料	分量 (一人分)
かぶ(葉付の根の小さいもの)	4本
西京味噌	大さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1/2
水	250cc



かぶの葉には不足しがちなカルシウム、根の部分には風邪予防にビタミンCが含まれます。根も葉もまるごと料理に使ってみてはいかが?

#### 【作り方】

- ① かぶの根は皮をむき、かぶの葉は3~4cmのざく切りにしておく。
- ② 少し深めの鍋にかぶの根を入れ、水、顆粒コンソメの素を加え中火にかける。沸騰したらかぶの葉を入れて煮る。
- ③ かぶが柔らかくなったら西京味噌を少しずつ溶かしながら加えていく。
- ④ ひと煮たちしたら火を止めて出来上がり。



角川俳句  
平成二五年五月号

カクテルに

ひかりす  
光透かして

はる  
春を待つ

米田正弘

