

《お知らせ》

【休診のお知らせ】

8月13日(木)、14日(金)、
15日(土)

* 夏休みのため
休診させていただきます。
よろしくお願いいたします。



《健康》

夏バテに気をつけましょう！

疲れやすい、食欲が出ない、睡眠不足などの夏バテは、室内と外気の温度差、大量の汗、冷たい水を一気に飲むことが原因で起こります。

- ① エアコンの温度は高めに設定
- ② 睡眠をしっかりとる
- ③ 汗で失った水分・ミネラルを補給する

*この三つのポイントで、夏を快適に過ごしましょう！

《こんな料理はいかがですか？》

夏野菜の豚しゃぶサラダ

(1人分)

170Kcal 塩分1.5g

旬の野菜で暑い夏を乗り切りましょう！
オクラや長芋のネバネバはムチンという成分で、夏バテ防止に役立ちます。



| 材 料 | 分量(1人分) |
|-----------|----------|
| 豚肉ロース薄切り | 3枚(40g) |
| オクラ | 3個 |
| 長芋 | 1cm(20g) |
| ミニトマト | 3個 |
| きゅうり | 2cm(10g) |
| レタス | 葉2枚(60g) |
| しょうゆ | } A 5ml |
| ゴマ油 | |
| 青じそドレッシング | 10ml |
| かつお節 | ひとつまみ |

【作り方】

- ① ミニトマトを四つに切る。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎり、軽く洗う。
- ③ オクラときゅうりを板ずりする。
- ④ きゅうりは薄い輪切りにする。
- ⑤ オクラを30秒茹で、荒みじんにする。
- ⑥ 豚肉を白っぽくなるまで茹で、冷ましてから食べやすい大きさに切る。
- ⑦ 長芋をすりおろし、オクラと混ぜ、Aで味付ける。
- ⑧ サラダを盛りつけ、⑦とドレッシングをかける。
- ⑨ かつお節をふりかけて、できあがり。

《季節の花々》



キキョウ科
ロベリア属
原産地 南アフリカ

ロベリアの名前の由来は、ベルギー植物学者ロベルの名からきています。蝶々が群がったように小花を咲かせる様子から、「瑠璃蝶々」とも呼ばれます。
花言葉は「いつもかわいらしい」

