



## 《お知らせ》

・4月19日(火)  
院長出張のため、  
午後の診療は17時からと  
させていただきます。

・4月22日(金)午後  
23日(土)  
院長学会出席のため、  
休診とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、  
よろしくお願いいたします。



## 《健康》

### 春のぎっくり腰にご用心！

春は、ぎっくり腰が多い季節とも言われています。その原因として、気候の大きな変化や日中と朝晩の気温差、新しい環境でのストレス、花粉症のくしゃみなどが挙げられます。

ぎっくり腰予防におすすめなのは、**テレビ体操**です。全身の筋肉を動かす運動ばかりですので、きちんと行うことで代謝が上がり、背中や腰回りの筋肉が自然と鍛えられていきます。

#### 正しい方法で行うと効果的！

- ・はじめはゆっくり行い、動きに慣れる。
- ・背筋をまっすぐにして姿勢を正して行う。
- ・反動をつけずに行う。
- ・指先をピンと伸ばす。



## 《こんな料理はいかがですか？》

### あさりと春野菜のレンジ蒸し



今が旬のあさりや  
春野菜を使った、  
色鮮やかな料理です♪

(1人分)  
115Kcal  
塩分 1.0g

#### 【作り方】

- ① あさりは砂抜きをし、流水で貝同士をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切り、新玉ねぎはくし切り、アスパラガスは3cmの長さに切る。パプリカは細切り、しめじは石づきを落とし、にんにくはみじん切りにする。
- ② 春キャベツと新たまねぎを耐熱容器の底に置き、他の具材をその上に乗せる。最後にオリーブオイルと調味料(★を合わせたもの)をまんべんなくかける。
- ③ 蓋をし、電子レンジで10分程加熱する。(500W)
- ④ あさりの貝が開き、野菜に火が通っていれば完成。

材 料	分量(1人分)
あさり	5個
春キャベツ	葉2枚
新玉ねぎ	1/8個
アスパラガス	1本
パプリカ	1/8個
しめじ	20g
オリーブオイル	小さじ1
★白ワイン	大さじ2
★にんにく	1/2かけ
★塩、コショウ	1振りずつ

## 《季節の花々》

### 【ジャノメエリカ】



- ・ツツジ科
- ・エリカ属
- ・原産地南アフリカ  
地中海地方

「ジャノメ」という名は、黒い花粉袋が蛇の目のように見えることからきています。冬から春に咲く、ピンク色のユニークなお花です。英名は、荒野に咲くことから、「Heath(ヒース):荒野」と呼ばれます。

角川俳句  
平成二十三年九月号

濯すすぎにく来く  
鬼おにのたぢろく  
卯波うなみかな

米田正弘