

《お知らせ》

- ・11月15日(火)午後の診察は、院長出張のため、17時からとさせていただきます。
- ・11月17日(木)午後の診察は、院長出張のため、16時からとさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、
よろしく願いたします。



《健康》

今からできる、災害発生時の備え

毎年9月1日の「防災の日」を中心に、全国で防災訓練が行われています。皆さんは、地震や津波などの大きな災害に対する備えはしていますか？「いつか来る」ではなく、「いつ来てもおかしくない」ということを心に留め、今のうちから備えをしておきましょう。

◎薬や食料品の管理について

飲み薬は1週間分、インスリンをお使いの方は、各1本ずつ非常用持ち出し袋に入れておきましょう。(外出時)もらってくる度に入れ替えましょう。また、薬の名前を覚えておく、お薬手帳を持っておくと、薬が無くなった時に困りません。

食料品は、3日分用意しておきましょう。十分な量の水と、**主食・主菜・副菜**を揃えるように準備すると良いです。普段から使用できる缶詰やレトルト食品も、保存食として使えます。



災害時 Q&A

- Q.薬を家に取りに帰りたい。
A.安全が確認されるまでは、決して取りに帰らないで下さい。
- Q.インスリンを打ちたいが、消毒綿がない。
A.緊急時は、消毒しなくても打つことが可能です。



《こんな料理はいかがですか？》

さつまいものさっぱりサラダ

材 料	分量 (1人分)
さつまいも	60g
ブロッコリー	30g
ベーコン	10g
ヨーグルト	30g
粒入りマスタード	5g
粗びき黒こしょう	少々

140Kcal
塩分 0.5g



【作り方】

- ① さつまいもは蒸して1cm角にし、ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を剥いて1cm角にし、茹でる。
- ② ベーコンは、1cm幅にしてからキッチンペーパーを敷いた皿に並べ、上からもキッチンペーパーを被せ、レンジで3分加熱し、油を落とす。
- ③ ヨーグルトは軽く水切りし、マスタード、黒こしょうと合わせる。
- ④ 材料をすべて混ぜ合わせ、皿に盛る。

マヨネーズを使わず、口当たりの軽い、爽やかなサラダはいかがですか？ さつまいも60gとごはん50gは、同じカロリーです。さつまいもを食べるときはごはんを減らし、カロリーのとり過ぎを防ぎましょう。

《院内の樹木》

常緑やまぼうし
【ホンコンエンシス】



- ・ミズキ科 ミズキ属
- ・原産地
東アジア南部、
東南アジア

すらりと綺麗に伸びる樹木で、6月には白いお花が咲きます。ヤマボウシという名前は、中央の丸い花穂を坊主頭に、4枚の白い花びらを白い頭巾に見立てて名付けられました。秋には赤い果実も付け、通年楽しむことのできる樹木です。

角川俳句
平成二十六年三月号

磯苗は
いそぶえ
しおさい
潮騒に消ゆ
き

冬日和
ふゆびより

米田正弘