

米田内科だより



《お知らせ》

職員研修のため、
6月22（金）、23（土）
25日（月）の診察は
休診と
させていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、
よろしくお願いたします。



《地中海料理で認知症予防》

ランチをしながら認知症予防について勉強しませんか？

地中海料理は認知症予防に良いとされています。
地中海料理を食べながら管理栄養士による
栄養講座を実施します

日時：7月9日（月）12:00～13:30
定員：20名
場所：雲の柱
食事代：1000円

定員に達しましたので、申し込みを締め切らせていただきます。
ありがとうございました。

《季節の花々》

【ローマンカモミール】



・キク科
カミツレ属
・原産地
ヨーロッパ

多年草で、春だけでなく、冬でも鮮やかな緑です。
また、花びらだけでなく、茎や葉っぱにもリンゴのような良い匂いが香り、ハーブとしての用途も多様です。

《こんな料理はいかがですか？》 春野菜とアボカドのソテー

材料	分量（1人分）
アスパラガス	2本
アボカド	1/2本
玉ねぎ	1/4本
ベーコン	1枚
オリーブオイル	小さじ1/2
んにく	小さじ1/2
塩	ひとつまみ

- ① アスパラは根元を落として硬い部分の皮をむき1cm幅に斜め切りする。
- ② アボカドは皮をむいて一口大に、玉ねぎ・ベーコンは薄切りにする。
- ③ オリーブオイル、ニンニクをフライパンで熱し、切った具材を炒める。
- ④ 塩を絡めて完成。



194Kcal
塩分1.4g

アスパラには、疲労回復、貧血・高血圧予防に効果があります。

《求人情報》

看護師さんを募集しています。
詳しくは受付まで
お問い合わせ下さい。



山門の
さんもん

四陽に神猿
よすみ まさる

青葉風
あきばかぜ

平成二十八年
ニハチ 全国俳句大会

米田 正弘