

米田内科だより

《お知らせ》

職員研修のため、
6月22、23日（金土）、
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、
よろしくお願いいたします。



《地中海料理で認知症予防》

ランチを楽しみながら認知症予防について学びません

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した。
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

花だけでなく茎や葉にもリンゴのような芳香があり、様々な用途で楽しんでいるハーブです。一年中、鮮やかな緑を楽しむことができるためグラウンドカバーとしても用いられます。

《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	1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
にんにく	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幅の斜め切りにする。
- ② アボカドは皮をむいて一口大に切り、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 塩を絡めて盛り付ける。

アスパラには、疲労回復、貧血・高血圧予防の効果があります。



194Kcal
塩分1.4g

《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

平成二十八年
三三三全国俳句大会

米田正弘

青葉風
あきばかぜ