



《季節の花々》

【インパチェンス】



- ツリフネソウ科
- ツリフネソウ属
- 原産地 アフリカ

梅雨時や日陰でもこんもりとドーム状に盛り上がり、株いっぱい色鮮やかな花を咲かせます。一重咲き、八重咲きなどさまざまな園芸種があります。

《夏バテを予防しましょう！》

夏バテの主な自覚症状

「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」

予防のためのポイント

- こまめに水分補給する
- ぐっすり眠ってカラダを休める
- 軽い運動をして発汗能力を上げる
- 栄養バランスの良い食事をとる

暑い夏を乗り切りましょう！

《お知らせ》

院長出張のため
11月20日（火）の
午後の診察を
休診とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが
よろしくお願ひいたします。



《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
お問い合わせください。



《こんな料理はいかがですか？》 オクラトマトの春雨サラダ

材 料	分量（1人分）
乾燥春雨	10g
ツナ	1/4 缶
オクラ	1 本
プチトマト	2 個
しその葉	2 枚
◎ポン酢	大さじ 1
◎柚子胡椒	少々

- ① 乾燥春雨は湯で戻し、食べやすい大きさに切る。ツナの油を切っておく。
 - ② オクラは塩をふり、薄い輪切りにする。
 - ③ プチトマトは 4 等分に切り、しその葉は千切りにしておく。
 - ④ ボールに①～③を加えて混ぜ、◎をかけてさらに混ぜたら器に盛りつける。
- ☆ 最後にしその葉をのせると、見た目も綺麗に仕上がります。

夏野菜のオクラやトマトには、食物繊維が豊富に含まれています。



（一人分）164Kcal
塩分 1.2g

