

《医師紹介》

11 月から月 2 回 米田圭佑医師 が第 2 診察室で診療を行います。



米田 圭佑
(よねだ けいすけ)

【経歴】

平成 23 年 3 月 信州大学医学部 卒業
 平成 23 年 4 月 トヨタ記念病院 研修医
 平成 25 年 4 月 トヨタ記念病院 救急科医師
 平成 30 年 1 月 トヨタ記念病院 救急科医長

【資格】

日本内科学会 認定内科医
 日本救急医学会 救急科専門医
 ICLS インストラクター

【診療担当日】

第 2・第 4 土曜 AM 10:00~12:30

よろしくお願
 いたします。

《お知らせ》

【休診のお知らせ】

- 11月20日(火) 午後
院長出張のため
- 12月28日(金) 午後
~1月4日(金)
年末年始休暇のため

ご迷惑をおかけいたしますが、
 よろしくお願いたします。



《こんな料理はいかがですか?》

きのこごと鶏の味噌バター汁

材 料	分量 (1 人分)
鶏もも肉	50g
まいたけ	20g
しめじ	10g
にんじん	10g
ほうれん草	20g
◎水	150cc
◎だし	小さじ 1/2
味噌	大さじ 1
ごま油	小さじ 2
ねぎ	少々
バター	2g

- ① 鶏肉は一口大に、まいたけ、しめじは小房に、にんじんは短冊切りにする。ほうれん草は 3cm に切る。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め色が変わったら、にんじん→まいたけ、しめじの順にしんなりするまで炒める。
- ③ ◎を加えて火を通し、最後にほうれん草を加えてひと煮する。
- ④ 味噌を溶き入れ器に盛り、お好みで小ねぎを散らしてバターを乗せる。

(1 人分) 191Kcal 塩分 2g

きのこ類は、食物繊維、ビタミン B 類、
 ビタミン D2、ミネラルなどの栄養素を豊
 富に含んだ低カロリー食品です。



《季節の花々》

【トレニア】



- ゴマノハグサ科
ツルウリクサ属
- 原産地
東南アジア
アフリカ

暑さに強く、夏にたくさんの小さな花を咲かせます。めしべの先端が上下に分かれていて、触れると俊敏に閉じる様子から「ひらめき」という花言葉がつけられました。