



《お知らせ》

4月の米田圭佑医師の
診察日は

4月13日(土)
4月27日(土)

となります。

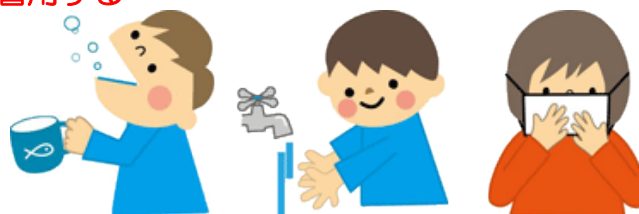
よろしくお願いいたします。



インフルエンザを予防しましょう!

～日常生活でできる予防法をご紹介します～

1. **栄養と休養を十分に取る**
→ウイルスに負けない体を作りましょう。
2. **適度な温度・湿度を保つ**
→インフルエンザウイルスは湿度に弱いので
室内の湿度を50～60%に保ちましょう。
3. **外出後に手洗い・うがいをする**
4. **人ごみを避ける**
5. **マスクを着用する**



《季節の花々》

【ガランサス】



- ・ヒガンバナ科
ガランサス属
- ・原産地
ヨーロッパ

「スノードロップ(雪のしずく)」「待雪草」とも呼ばれ、雪のように白く見つけるのが難しいほど小さな花です。冬の終わりの寒さに耐えてうつむき加減に花を咲かせる可憐な姿から、春の訪れを告げる花として人気があります。

《こんな料理はいかがですか?》 長いもと大根の十杯汁

材 料	分量 (1 人分)
豆腐	50g
長芋	3cm
大根	3cm
しめじ	1/4 株
ねぎ	少々
水	20cc
味噌	大さじ 1/2
顆粒だし	小さじ 1

(1 人分) 71Kcal 塩分 0.8g

- ① 長いもと大根はすりおろしておく。
- ② 鍋に水を注ぎ、しめじと豆腐を手で崩しながら入れる。顆粒だしを加え、味噌を溶かす。
- ③ お汁が温まったら、長いもと大根を入れて火をとめる。
- ④ 器に盛ってねぎを散らす。

とろんとした長いもとさっぱりとした大根。美味しく温まる一品です。



外壁に
がいへき
パウロの塑像
そぞう
風光る
かぜひか
米田正弘
平成二十九年八月号