



《お知らせ》

【圭佑医師代診のお知らせ】
 ・11月29、30日（金土）
 院長出張のため

【年末年始休暇のお知らせ】
 ・12月28日（土）午後
 ~1月5日（日）

よろしくお願いたします。



《こんな料理はいかがですか？》

長芋の韓国風おかか和え

白い食材と辛い食材を合わせてとり、カラダの乾燥を防ぎましょう。



材料	分量（4人分）
長芋	250g
しめじ	1/3袋
◎ポン酢	大さじ2
◎鷹の爪	適量
◎削り節	1P (2.5g)
韓国のり	適量

(1人分) 52Kcal
 塩分 0.6g

- 短冊に切った長芋とゆでたしめじをボウルに入れ、最後に◎を入れて和える。
 - 皿に盛ったら、韓国のりを手でちぎって上にのせる。
- ※ 焼きのりでも美味しくできます。

《季節の花々》

【ペチュニア】



- ・ナス科ツクバネアサガオ属
- ・原産地 南アメリカ

薄くひらひらとした透けるような花びらが特徴で、4月から11月頃まで長期に渡って花を楽しむことができます。剪定をこまめにすると枝分かれしてたくさんの花を咲かせます。

《健康の秘訣》 秋は乾燥に注意！

秋になると空気の乾燥によるトラブルが増えますね。肌の乾燥、肌荒れ、喉のイガイガ、咳や鼻水が出て喉や鼻がすっきりしない・・・その症状は、カラダの内側が乾燥しているサインです。でも、秋にはカラダをうるおす旬の食材がたくさんあります！乾燥からカラダを守るためにも、内側から潤す食材を毎日の食事に取り入れましょう。

【白い食材】

→カラダを潤す

梨 里芋 山芋 蓮根 大根
 白ネギ ユリ根 白きくらげ

【辛い食材】

→カラダを温める

大根 生姜 しそ 長ねぎ
 玉ねぎ にんにく 胡椒 唐辛子



句集「手筒煙火」角川書店 米田正弘

着水の
ちやくすい

日毎巧みに
ひごとたく

渡り鳥
わたどり