令和２年

米田内科だより

冬号　No.40

《お知らせ》

【３月の米田圭佑医師 診察日】

３月14日（土）

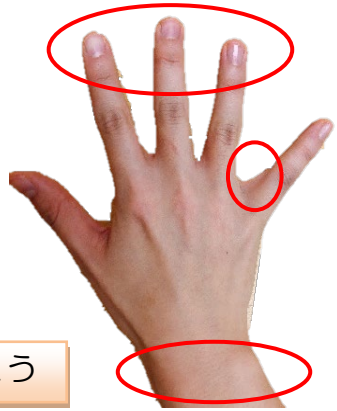
３月28日（土）

よろしくお願いいたします。

《健康の秘訣》 正しい手洗い方法

1．流水で手を洗う。
2．石鹸を付けしっかりと泡立てる。
3．手のひら、手の甲をこすり、
　指を組むようにしてこすり合わせる。
4．親指は反対の手でねじるようにして洗う。
5．指先、爪の間は手のひらの上で指先をこするようにして洗う。
6．手首を反対の手でこするように洗う。
7．流水でしっかりと流す。

指先、**指の間**、**手首**は
汚れが残りやすいため、念入り
に洗い、手指全体を３分ほどか
けて洗いましょう。



冬場は乾燥するため手洗い後は保湿をしましょう

角川書店 句集『手筒煙火』 米田正弘

お多福（おたふく）も
火男（ひょっとこ）もゐて
初笑（はつわらひ）

《季節の花々》

【ロブラリア】

・アブラナ科ロブラリア属
・原産地　地中海海岸

カーペット状に広がって細かい花を密に咲かせます。花には甘い香りがあり、スイートアリッサムという呼び名でも広く普及しています。
日当たりがよく、風通しの良い場所で育ちます。乾燥を好むので、冬であれば水やりはほとんど必要ありません。

《こんな料理はいかがですか？》

長葱と豚の竜田焼き

294kcal
塩分 0.6g

豚肉のビタミンＢ１や長葱のアリシンには疲労回復や免疫力を上げる効果があります。簡単で美味しい一品です。

材料	分量（一人分）
葱	1/2 本
豚肉	100g
塩	少々
胡椒	少々
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1
ポン酢	大さじ1

【作り方】
①葱を５cm に切る。
②長葱に豚肉を巻き付け、軽く塩胡椒をふる。
③②に片栗粉を均等にまぶす。
④フライパンに多めの油をひく。170℃に熱した油に③を入れ、中火で焦げ色がつくまで焼く。
⑤油を切って皿に盛り、お好みでポン酢をかける。
※辛子醤油やラー油をかけても美味しいです。