

# あき乃だより

第58号

平成29年8月発行



真夏の暑い日が続いていますが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。  
暑い日は元気でないとお出かけする気になりませんよね。  
今月はそんな暑い夏を元気に乗り切るためのレシピをご紹介します。  
是非ご自宅で作ってみてください。

## <診療時間と担当医のご案内>

休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

受付時間は診療時間の15分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~	奥山	奥山	奥山	七海	奥山	奥山	佐々木
13:00	小澤	※2診	七海		七海	仲山	予約制
14:00~	奥山	奥山	奥山	休診	奥山	休診	休診
18:00			七海				

【ご注意】混雑時は、場合により早く受付が終了することがございます。

【ご予約】ご予約の患者様は優先させていただきますが、診察内容、状況により、  
お呼びする順番が前後したり、お待ち時間が長くなることもございます。  
ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

※今月の火曜午前の2診担当医：第1、第3、第5火曜は仲山先生  
第2、第4火曜は七海先生

※七海先生：8/18（金）は休診。奥山先生の1診のみとなります。

※日曜日は完全予約制です。なお、当日でも空きがあればお受けできますので  
お電話にてご予約をお取りください。

※8/13~17は夏休みのため休診となります。8/12、及び8/18からは、  
通常通りの診察時間となります。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL:042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

## 国分寺市の特定健診をおこなっています！！

国分寺市の7月・8月・9月生まれの対象の方は9月30日まで受診可能です。

国分寺市の65歳以上の4月・5月・6月・7月生まれの対象の方は、  
10月31日まで受診可能です。

予約制になっております。ご希望の方はお気軽に受付までお申込みください。

有効期限の直前は混み合います。

夏は予約が取りやすい時期ですのでお早めにご予約下さい。

## ウォーキングラリー開催いたします！

糖尿病に欠かせない運動療法であるウォーキングを楽しみながら、  
糖尿病の知識を身につけていただけます。

当日は30分~1時間程度のウォーキングと血糖検査等を行います。

参加費用は無料です。詳しくは当院スタッフまでお尋ねください。

（ご参加は予約制となります。）

日時：10月14日（土）13:30~

場所：あき乃クリニック集合

（ウォーキングラリーは大学通り予定）



## 意外と知らない 豆知識

暑さに負けないためには、規則正しい生活をする、適度な運動をすること、ストレスをためないこと、きちんと睡眠をとることが大切です。そして、もちろん、ビタミンA、良質のタンパク質、ビタミンC、ビタミンE、食物繊維などいろんな栄養素をバランスよく含んだ食事を、おいしくいただくことも大切です。

自分のためにこそ、これらのことに気をつけて、夏を元気に過ごしましょう。

## 夏を乗り切るためのレシピ(4人分)・・・材料

### 1)キヌアご飯

白米	2合
キヌア	20g
酒	大1

### 2)ネバトロ野菜のブタ巻き

ブタばら	200g
みそ	大2
長芋	8cm
オクラ	8本
油	大1
塩・粗びき黒胡椒	少々
しし唐	8本
ラデッシュ	2個

### 3)生木くらげのペペロン炒め

生きくらげ	4枚
ピーマン	1個
唐辛子輪切り	少々
ごま油	小1
みりん・醤油	大1/2

### 4)茗荷のさっぱり天ぷら

茗荷	4本
小麦粉	大3
水	大3
油	大1

### 5)冬瓜味噌汁

冬瓜	120g
油あげ	1/2
みそ	30g
だし	3C

## 夏を乗り切るためのレシピ(4人分)・・・作り方

### 1)キヌアご飯

- キヌアは流さないように3回洗う。
- 料理酒を入れて炊く。



### 2)ネバトロ野菜のブタ巻き

- ブタ肉を広げ味噌を塗り、長芋と角をとったオクラを巻く。
- フライパンに油を入れ、□を巻き端を下にして焼く。同じフライパンで
- ラデッシュをうす切りにして盛り付ける。



### 3)生木くらげのペペロン炒め

- きくらげは1枚を六等分にし、ピーマンは種を取り縦半分にして細切りにしておく。
- をごま油で炒め、みりん、醤油、最後に唐辛子の輪切りを入れる。



### 4)茗荷のさっぱり天ぷら

- 茗荷を縦1/4にして衣をつけてさくっと揚げる。
- 盛り付けし、適宜塩をかける。



### 5)冬瓜味噌汁

- 冬瓜はピーラーで細切りにしておく。
- だしが沸騰したら、油揚げを入れ、次に冬瓜を入れたらサクサク感を残すためさっと火を止める。



美味しくて簡単です。  
皆さんも元気に夏を  
乗り切りましょう♪

