

あき乃だより

第127号

2023年 5月 発行



新緑が美しい季節です。在宅勤務から通勤が再開して時間的に食事作りがむずかしいと感じている方も多いのではないのでしょうか。

今回は、そんな忙しい方や、手間のかかる料理はめんどくさいという方に向けて、「簡単・つくりおきご飯」をご紹介します。

忙しい朝に、外食になりがちなお昼のお弁当に、疲れて帰ってきた晩御飯のおかず、活躍すると思います。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。

また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時~曜日により異なる)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<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。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お詫び】診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。

【お知らせ】

ゴールデンウィークの休診日は5/3~5（水~金）となります。

奥山：5/2（火）休診・終日黒澤の1診：5/6（土）休診・終日岸本の1診

七海：5/24（水）休診・終日奥山の1診のみとなります。

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>

マスクの着用をお願いします

当院では3月13日以降も院内でのマスクの着用をお願いしております。重症化リスクのある患者様への感染症予防対策として、ご理解とご協力を何卒宜しくお願い申し上げます。

市の特定健診おこなっております

国立市・国分寺市・立川市 の市の特定健診を行っております。

予約制となりますのでお早めにご予約お願いいたします。

対象者は各市によって異なりますので、お住まいの市にお問い合わせいただくか、当院までお問い合わせください。

带状疱疹ワクチンについて

50歳以上の方を対象に带状疱疹ワクチン（1回23,000円税込）行っております。また従来の带状疱疹ワクチン（水痘ワクチン1回7,700円税込）のご用意もごさいます。

带状疱疹ワクチンは6月頃から市の助成が始まる予定となっております。各市によって対応が異なるため、お住まいの市にご確認ください。

肺炎球菌のワクチンを行っております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。本年度も、市の助成が受けられる65・70・75・80歳などの節目のご年齢の方のワクチン接種、どなたでも受けられる自費のワクチン接種、どちらもお受けいただけます。ご希望の方はお早めにご予約お願いいたします。

国分寺市・国立市・府中市に在住の節目のご年齢の方
：接種券とご住所を確認できるものをお持ちください。

自費接種の方：当院で予診票をご準備しております。

抗原キット・風邪薬などを準備しておきましょう

ご自身、ご家族に風邪症状が出た時に備えて、抗原キットや風邪薬を薬局で購入するなどあらかじめ準備しておきましょう。

また、風邪症状で受診を希望される際は、必ず事前にお電話でお問い合わせをお願い致します。

コロナワクチン接種を推奨しております

残念ながら当院では接種を行っておりませんが市報や市のホームページに詳細が記載されています。ご確認の上、コロナワクチンを接種されることをお勧めいたします。



意外と知らない まめ知識



「簡単・つくりおきご飯」のご紹介！！

★レベル1★野菜のおかずだけ用意してみる！

洗うだけ、切るだけ、ゆでるだけ、冷凍庫から冷蔵庫に移しておくだけの
下ごしらえに、味付けをするだけの簡単野菜のおかずを作ってみましょう。

野菜のおかずができていれば毎日の食事作りの負担感がグッと減ります！

副菜

[下ごしらえ]

- ・洗うだけ：プチトマト、ブロッコリースプラウト、カット野菜など
- ・切るだけ（キッチンばさみでも可）：キャベツ、キュウリ、レタス、ニンジン、小松菜、白菜、マッシュルームなど
- ・ゆでるだけ：ブロッコリー、ニンジン、もやし、イモ類など
- ・冷凍庫から冷蔵庫に移すだけ：冷凍野菜（ほうれん草、枝豆、オクラなど）



[かんたん料理]

- ① 野菜サラダ：下ごしらえ済の野菜をお皿に盛ってドレッシングをかけるだけ。
- ② お浸し、胡麻和え、ナムル・・・水分をしぼって調味料とあえるだけ
お浸し：かつお節としょうゆやポン酢をかけるだけ
胡麻和え：すりごま、砂糖、しょうゆとあえるだけ
ナムル：ごま油、塩、ニンニク（チューブでも可）少々とあえるだけ
- ③ 汁物：下ごしらえ済の野菜を具材に豆腐や卵を加えれば、1品で主菜、副菜のそろった料理に。



★レベル2★たんぱく質のメインのおかずを用意してみる！

主菜

めんどくさいことはしたくない！時間がない！という方は、
かんたんにゆでるだけ、焼くだけ、レンジでチンするだけ、炒めるだけの料理
から始めてみるのはいかがでしょうか。

[かんたん料理]

- ① ゆでるだけ：ゆで卵：5個くらいまとめてゆでておくとよいです。



- ② 焼くだけ：肉や魚を焼いて味付けするだけ。

☆塩・コショウ味

☆砂糖・みりん・醤油味（1：1：2）

☆ポン酢味



- ③ レンジでチンするだけ：キャベツやもやしや白菜などの野菜を切り、肉や魚や厚揚げをのせてラップをしてレンジでチンするだけ 調味料は先に入れても、あとから調味料や良質な油をかけてもよいですよ。

- ④ 炒めるだけ：カット野菜＋薄切り肉を炒めて 塩・コショウやバター・醤油・レモン汁で味付けする。



★当日食べない分は箸をつける前に冷ましてから冷蔵庫にしまいましょう。

★水分の多い野菜料理は傷みやすいので、冷蔵庫で保管し2～3日が目安です

- ⑤ そのまま：料理ではないですが、刺身、納豆、豆腐など（加工度の低いものに限ります）

