



健康だより

9月

福祉保健課

73-1333

食生活編

皆さんのちょっとした工夫、アイデア料理を教えてください！

ものはためし で 大発見!!

先月号のごぼうに続き、またまた「おいしい食べ方大発見」。今回はなすです。これは、ずっと前に、「作ってみてね」と教えてもらっていたものですが、なかなか自分で試す機会がなく、気が付けばメモは机の奥の奥に・・・。

一年経ってようやく出番となりました。(公民館だよりのページ「いきいきクッキング」に写真が載っています)

私は献立を立てる時、「これっておいしいの?」と冊子を見ながら思ったものは、結局作らずに終わることが多いのですが、先月号のごぼうのことがあったので、ものはためしで挑戦したら、レポートリーがひとつ増えました♪ラッキー♪

『ものはためし』私にとってこの6文字は、思いがけない献立が発見出来る言葉になりました。そして、料理以外の場面でも、この6文字で挑戦すると、何か大発見出来そうな気がしませんか。

なすそうめん

【4人分】

なす..... 1本
片栗粉..... 適量
めんつゆ..... 200cc
(ストレートタイプ)
生姜..... 15g → すりおろす

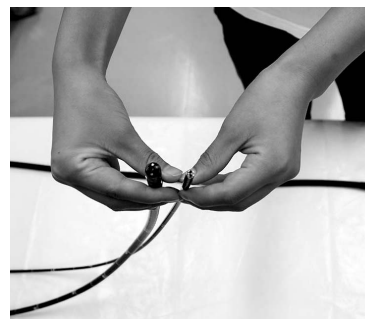
【作り方】

なすは、1cm角の棒状に切る。(長さは、10cmくらい)
切ったなすに片栗粉をうすくまぶし、たっぷりのお湯で、なすに火が通るくらいにさっとゆでる。
冷水につけて粗熱を取った後は、冷蔵庫で冷やす。
食べる時に、めんつゆをかけ、おろし生姜をのせる。



通常の口から入れる内視鏡(胃カメラ)では、不安や苦痛のため、内視鏡検査を拒否されたり、必要性は感じていても抵抗があった方が多数おられると思います。そこで岩美病院では、一人でも多くの方に内視鏡検査を受けていただくために、挿入時に苦痛の少ない鼻から入れる内視鏡を購入しました。実際にされた方も「断然、楽」とのご意見です。

今まで躊躇されていた方、ご自身のため、ご家族のためにも、これを機に、内視鏡検査を受けられて健康管理にお役立て下さい。



右が鼻から入れる内視鏡
左が口から入れる内視鏡

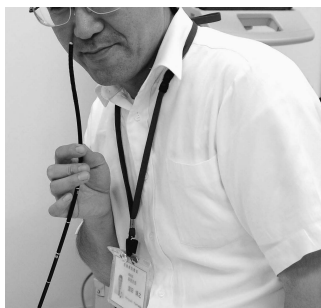


上が口からの内視鏡
下が鼻から入れる内視鏡



経鼻内視鏡

購入しました。



※写真はイメージです。
実際の検査は医師の指示に従い、入れてもらいましょう。