

# しみずクリニックふさ ふさからの便り



～6/17 (日) ふさの会主催の調理実習が開かれました～



ふさの会主催で調理実習が行われました。参加は家族の方を含め17名でした。今回のメニューはふさの会の皆さんと当クリニック管理栄養士と一緒に考えた、旬の食材をつかったうす味でもおいしくたべられるレシピでした。すこしの塩でもおいしく食べられることを知っていただくために、きちんと調味料を計量しました。どの台もオリジナルでなく、同じようにできました。お弁当箱に盛り付けをし、ぶどう棚の下で ふささんの絵に囲まれて優雅にたべました。楽しく過ごすことができました♪



☆☆☆☆☆☆参加した方からの感想を一部ですが☆☆☆☆☆☆

- ♡薄あじと感じなくて、薬味の味がしてとても美味しかったです。おさかな料理が簡単につくれたのでまた家でもつくります。
- ♡とてもやさしいお料理でした。いつも食べている料理とはまたひとあじ違っていました。デザートもおいしかったです。
- ♡トマトもひと手間でお美味しかったです。
- ♡簡単に作れる野菜も多くはいい良かったです。



## ～献立～

あじのさんが焼き  
キャベツと若芽の  
酢の物  
ミニトマトの生姜  
風味  
雑穀ご飯  
フルーツ杏仁豆腐



## ～七夕飾りがあります～

クリニックの玄関を入ったところに七夕の笹が飾られています。6月末から設置されています。願い事がたくさんになりました。。。受付近くに短冊が準備されているので良かったら書いて飾って下さいね皆様の願い事は東沼神社でお焚あげします。



## ～今月の患者さんへのご案内は～ 楽しい夏・低血糖を予防して 夏の暮らしをさらに楽しく！！

インスリンを打っている患者様を対象にお声掛けをしています。夏や季節の変わり目も低血糖に注意しましょう。

### なぜ『夏』に低血糖???

- ：夏バテで食事の量がすくなくなる
- ：気温の変化や冷房などで体調をくずしやすい。
- ：外出などで活動量が増える。
- ：食事をとらずにお茶やアルコールばかり飲む。
- ：空腹時や服薬直後の長時間の入浴やプール

低血糖の症状はひとり1人異なります。ご自身の低血糖症状や対応を確認しておくといいでしょう。



次号は 『栄養の日楽しく食べる体が喜び』  
8/4は栄養の日 8/1～8/7栄養週間  
にちなんだお話と夏バテ予防について  
お伝えします。

