

# 南風通信<3月号>



発行元  
南昌江内科クリニック  
院長 南昌江  
副院長 二村育実  
TEL 092-534-1000  
FAX 092-534-1001  
[www.minami-cl.jp](http://www.minami-cl.jp)

2月1日(水)参加者は18名(患者さん7名、二村先生、スタッフ 10名)で楽しんできました。

榑田神社→博多町家【ふるさと館】→ぱん屋ぺったん→聖福寺→西門蒲鉾→アクロス福岡

の約2.3kmのお散歩コース!

薄い雲が覆い、まだまだ寒い冷たい風が頬をさします。

今回のコースは、榑田神社の節分大祭(お多福面)をスタートにしました。

3か所の入り口には、それぞれのお多福面が披露されていて、どれも個性があつて迫力満載でした。

次は博多町家【ふるさと館】見学&お買いもの、懐かしい古き良き日本のふるさとにタイムスリップしたよう。お土産館では博多の代表する工芸品や懐かしの駄菓子にほっこり★

「博多織ってこんなに軽いのね〜」「この駄菓子好きだったなあ〜」それぞれ思い出に浸りながら、名残惜しいですが、歩き進んでいくと、パン屋のぺったんを見つけてしまい、ついっかわいパンをお土産に。うふふ♡ 少し歩き進めると、あつという間に聖福寺に到着しました。

格式高い有名なお寺のひとつなのだそう。立派なお堂に手を合せ、次に目指すは、西門蒲鉾本店です。

跡取りのお坊ちゃんに試食やお見送りを頂き、お土産もたくさん?(笑)満足満足。でも、あともう少し散歩しましょうね、とアクロス福岡で解散となりました。

(文責:受付 高田佳南)



## お散歩会

### ふるさと館



あら〜かわいいお坊ちゃん♡  
いただきま〜す!!  
お店の名物看板坊ちゃん(?)から  
蒲鉾の試食をいただきみんな笑顔♪

### 西門蒲鉾本店



### ぱん屋ぺったん

偶然発見したパン屋さんへ寄り道★



### 聖福寺



## 調理実習

平成29年2月21日(火)に第144回調理実習を開催し、6名の方に参加していただきました。  
〈メニュー〉キムパ、サムゲタン風、ゆず味噌こんにゃく、菜の花と白菜のナムル、イチゴ大福  
(ごはんも含めた全体で468kcal・塩分2.3g)



《感想》・キムパは韓国風ではなかったが、酢飯ではなく普通のごはんで作れるので手軽で良かった。  
・サムゲタン風は韓国料理店のサムゲタンは鶏を1匹使うので家ではできないと思っていたが、切り身の鶏肉を使って意外に簡単にできると思ったので、早速家でやってみよう。  
・菜の花と白菜のナムルは味が薄かったが食べられた。白菜は生だとバサバサするので少しゆでた方がよい。  
・イチゴ大福はちょっと甘さがあり、味も大きさもこれくらいでちょうど良かった。

今回は韓国料理を中心に献立を作ってみました。韓国料理は初めての方もいらっしゃるようで新鮮だったようです。まだまだ寒い日も続きます。サムゲタンのように様々な食材からだしがしっかり取れたお鍋なら塩分もかなり少なく美味しく食べられます。ご家庭では手に入る食材だけでも良いと思いますので、ぜひ作ってみてください。

(文責:管理栄養士 垣田)

### 《3月の催し》

日時:3月8日(水) ポーリング大会  
集合:10:00 ラウンド1

### 《4月の催し》

日時:4月5日(水) 8:30出発  
バスハイク(柳川・大川)

### 《1型糖尿病調理実習のご案内》

日時:3月26日(日) 幼児から高校生と保護者の方を中心  
3月27日(月) 大学生以上の方を中心  
場所:南昌江内科クリニック2F 9時30分~13時 定員:15名  
料金:材料費20歳未満300円 20歳以上1000円  
プラス集団栄養指導料(2割160円/3割240円保険料により異なります)  
締め切り:3月17日(金) ※要予約(スタッフにお声かけください)

### 《1型フリートークの会 食事会のご案内》

日時:4月1日(土) 15時~17時  
場所:南昌江内科クリニック2F 参加費:無料  
対象者:18歳以上の1型糖尿病患者とその家族  
定員:30名  
申し込み先:南昌江内科クリニック  
締め切り:3月24日(金) 18時