

南風通信<8月号>



発行元
南昌江内科クリニック
TEL 092-534-1000
FAX 092-534-1001
www.minami-cl.jp

《クリニックの行事案内》

【8月】

- *17-24日・小児糖尿病 サマーキャンプ
- *28日・室内運動

【9月】

- *14日・お話し会
- *21日・ボーリング大会



《7月のお花》



《7月の行事報告》

《試食会》

平成30年7月13日(金)100kcalマイサイズシリーズの試食会を開催し、6名の方にご参加頂きました。

カレーやパスタソースはご飯やパスタにかけるのが一般的な食べ方ですが、今回はソースとして活用し、レンジで簡単にできる2品を紹介させて頂きました。

《メニュー》

- ・野菜のチーズカレーソースかけ
- ・えびのブロッコリーのバジルソース

火を使いたくないこの時期、レンジだけで簡単に美味しくできました。猛暑が続き、冷たい物を口にする機会が増え、栄養が偏りやすい時期です。普段と違う野菜料理で、暑いこの時期を乗り切りましょう。

★クリニック隣の薬局でも購入できますので、興味がある方はお試しください。(栄養士：吉岡)



《男の調理実習》

平成30年7月22日(日)「男の料理教室」を開催し、3名(＋奥様1名)の方に参加していただきました。

《メニュー》

- ・夏野菜カレー
- ・きゅうりとセロリの酢の物、
- ・トマトごはん

<ポイント>野菜がたくさん食べられて、簡単に作れるものをテーマに献立を選んでみました。

- ・夏野菜カレーは野菜を蒸し煮することで野菜の甘味とうま味を引き出し、カレー粉やカレーフレークを使うことで油を控え、カロリーオフにできた。
- ・きゅうりとセロリの酢の物は暑い時期に酢を摂ることで、胃腸の調子を整え、疲労回復につながる。メニューに取り入れることで暑い夏を乗り切る手助けになればよい。
- ・トマトごはんは炊飯器にトマトとにんにく、オリーブオイルを入れて炊くだけで簡単に作れる。「男の料理教室」は2回目でしたが、皆さん楽しんで作ってくださっていた様子でした。(栄養士：田村)



《 秘 情報 !! 》

こちらの記事は新しいお知らせを掲載しているのですが、ネット上まだご案内することが出来ないのです、もうしばらくお待ちください！

もしこの記事が気になる方は、クリニックに掲示してある南風通信に記載しておりますのでご覧になってください♪



coming soon

《熱中症に気を付けましょう》

○こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽度：めまい、たちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
中等度：頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感

重症：意識障害、けいれん、高体温、まっすぐ歩けない

※自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を！

○熱中症予防のためにできること

- ・扇風機やエアコンで室温を調節したり、保冷材、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。
- ・日傘や帽子の着用、涼しい格好をする。
- ・のどが渇かなくてもこまめに水分補給をする。

《夏場のインスリンの持ち歩きについて》

※外に持ち歩く際、室内でも30℃を超えないように保管しましょう。

- ・保冷剤をタオルで包んでインスリンと一緒に保冷バックに入れる。(保冷剤が直接インスリンと触れた状態だと凍結する恐れがあります)
- ・保冷剤がない場合、冷たい飲み物のペットボトルと一緒にバックに入れる。(看護師：本田)

★インターネットで様々な種類のインスリン保冷ポーチが販売されています！

