

うしおだ健康クリニック 院内新聞 令和4年3月号

「今日も 健康に ありがとう」



住所／帯広市大通南 13 丁目 5 番地 ぜんりん会館ビル 1 階
 電話 0155-65-5511 ホームページ <https://ushioda.net>

今月のお知らせ

日に日に日差しが暖くなり、もうすぐ春がくると感じられるようになりました。ですが、まだまだ、ちまたではコロナが蔓延しており、体調の変化には油断ができない状況だと思えます。

そんな先の見えない中、やはりスポーツから得られる感動は、勇気をくれると思います。北京五輪のスピードスケート女子 1000m での高木美帆さんの気を振り絞ったラストスパートは何回見ても涙が出ますね。



NICE—!



カーリング女子では、日本代表 ロコ・ソラーレの大活躍に心躍った毎日でした。このチームの強みは、『コミュニケーション力』とのことですが、コミュニケーション力とは、“お互いの価値観や考えの違いを認め合う力”です。彼女らは、これまで何度も何度も困難に立ち向かう中で、コミュニケーション力を自然なものにしたと思います。人は悲しいことに、苦難に出会わないと、他者の意見に耳を傾けないところがあると思います。私もそうです。去年は母親が急逝し、それまでの過程で母親に淋しい思いをさせたことを後悔することになりました。

苦難は非常に辛いものですが、自分自身を変えるチャンスになります。日々の診療でも、病気との付き合い方について打合せをもっとしていきたいと、コミュニケーション力を高めたいと私は心から思います。皆さんはどうでしょうか？ よろしければ当院のスタッフと一緒に考えていきましょう。 院長 潮田 英明

健康に役立つ旬のレシピ

中華風 あさりおこわ



材料 (2人分)

- ・ あさり(殻つき).....209g
- ・ 酒.....大さじ 2
- ・ もち米.....1 合
- ・ 切干大根.....3g
- ・ 干しシイタケ.....2 枚
- ・ ぬるま湯.....100cc
- ・ ショウガ.....1 かけ
- (a) オイスターソース.....小さじ 2
- (a) ごま油・濃口しょうゆ...各小さじ 1
- (a) 五香粉(あれば).....少々
- ・ 万能ねぎ.....適量

作り方

- ①: あしりは砂抜きをしてよく洗い、鍋に入れて酒を加え酒蒸しにし、煮汁・身・殻に分ける。もち米は洗って水気を切る。切干大根と干しシイタケはぬるま湯に入れて戻し、粗く刻む(戻し汁は取っておく)。ショウガはすりおろし、(a) は混ぜておく。万能ねぎは小口切りにする。
- ②: 炊飯器の内釜にもち米・切干大根・干しシイタケの戻し汁・しょうが・あさりの煮汁・(a) を入れて混ぜ、1 合目まで水(分量外)を足し、切干大根と干しシイタケを加えて炊飯する。
- ③: ご飯が炊けたら、①のあさりの身を加えて混ぜ、茶碗によそって万能ねぎをのせる。

栄養価 (1人分)

- エネルギー.....351kcal
- ビタミン B12.....5.3 μg



ワンポイント!

あさりのような動物性のうまみ成分は、干しシイタケのような植物性のうまみ成分とあわせることでさらに美味しくなります。干しシイタケ以外にも昆布との相性も抜群です。

