

うしおだ健康クリニック 院内新聞 令和4年6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

寒暖の差が大きい季節です。皆様、体調はいかがでしょう？ 当院では、4月から皆さんとのコミュニケーションを深めるため、**LINE公式アカウント**を始めました。普段の診療では、どうしても皆さんとの関わりは十分ではなく、中途半端になっていたことが気がかりだったので、今回、当方の発想を変えて、この取り組みを行うことにしました。ありがたいことに、2カ月ほどで、100名以上の登録をいただき、皆さんからのたくさんのコメントをいただいて、私としてもチャットというおしゃべりを楽しめるようになりました。診察の場では感じる事ができなかった患者さんの本音に触れることができ、私も医師としてうれしく思っております。外来での説明で至らなかったことの補足もでき、また、血液検査などの結果もすぐに返信することができます。さらに、今は週に1回(くどくなるようなら、2週間に1回にしたいと思っております)、毎週日曜日の朝に、皆さんの健康維持に役立つような動画を添付して皆さんにコメントを送り、「面白かった」「役に立った」「毎週、楽しみにしている」などのありがたいお返事をいただいております。

もっと皆さんと交流したいと願っておりますので、何でも良いのでコメントやスタンプを送っていただくと、当方からも積極的にコメントを送りますので、よろしくお願い申し上げます。

院長 潮田 英明



友だち登録は簡単なQRコードで！



健康に役立つ 旬のレシピ

まぐろの カルパッチョ

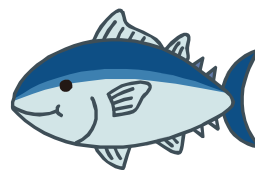


材料 (2人分)

- まぐろ(刺身)130g
- たまねぎ.....小1個
- 三つ葉.....1束
- レモン.....適量
- 卵.....1個
- オリーブオイル.....大さじ2
- 塩.....少々



作り方



- ①: まぐろは薄く切る。たまねぎはスライスしてから水にさらす。三つ葉は2~3cmの長さに切り、レモンは薄めの半月切りにする。
- ②: 卵は水からゆで、沸騰後5分で火を止めたら、カラを剥いて半分にカットする。
- ③: ①と②を器に盛り、オリーブオイルと塩をかけて完成。

栄養価 (1人分)

- エネルギー.....258kcal
- 鉄.....1.7mg



ワンポイント！



まぐろには体に吸収されやすい**ヘム鉄**が多く含まれています。まぐろの種類によって栄養素の量が異なっており、特に多くの鉄分を含んでいるのが、夏のはじめに旬を迎えるキハダまぐろです。