

夏にまけない! 元気ごはん

夏ごはん レシピ紹介 この夏ぜひお試しあれ

暑いとどうしても冷たいものや、あっさりした物になりがちで、冷たい麺類やのど越しの良い物に偏ってはいませんか? でもこの時期こそ、疲れやストレスをためない生活を過ごすために、食事を大切にしませんか! 疲労回復に効果のある豚や鰻(ビタミンB1・B2)などのタンパク源、今が旬のトマトや枝豆・アスパラなどストレスの緩和に大切な(ビタミンC)野菜類をそろえて食べてみましょう。夏を乗り切り、食欲の秋に向けてがんばりましょう!

鰻のバラちらし (2人分)

材料) 鰻(ひと割)、米3合、きゅうり1本、大葉3枚、白ゴマ少々、卵2個、
合わせ酢: 酢150cc、塩小さじ1、砂糖大さじ2、みりん小さじ1

作り方)

- ① きゅうりは小口に、大葉は千切りにし、水にさらしてから水気を切っておく。
- ② 卵にみりんを加え炒り卵を作る、ごまは、切りゴマにしておく。
- ③ 米をやや硬めに炊き、酢・塩・砂糖を鍋に入れ、火にかけた寿司酢を作り、炊き上がった御飯と合わせ寿司飯にする。
- ④ レンジや蒸し器などを使い、鰻を軽く温めて一口大に切っておく。
- ⑤ 寿司飯に、①、②を加え切るように混ぜ込む、鰻を入れたら軽くあわせて、器に盛る。



豚バラ丼 (2人分)

材料) ごはん、豚バラ200g、にんにく1かけ、しょうが1かけ、長葱1/2本
酒大さじ2、しょう油大さじ2、サニーレタス1~2枚

作り方)

- ① にんにく、しょうが、長葱はみじん切りにする。
- ② ボウルに①と酒、しょう油を合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、豚バラを焼く。火が通ったら②の合わせ調味料を入れてからめる。
- ④ どんぶりに御飯を盛り、お好みでサニーレタスをしいて③の肉をのせて出来上がり

いつもは料理の脇役的な「にんにく」ですが、皮付きのまま素揚げして、ホクホクのにんにくにお味噌をつけて食べるのもこの時期ならでは。お試しください。



栄養課



調理師 赤羽真次



調理師 阿部浩志

ぶっかけ菜麺 (2人分)

材料) 素麺3束、豚バラ(しゃぶしゃぶ用)180g、レタス2枚、きゅうり1本、茗荷1個、大葉2枚

作り方)

- ① 野菜は、千切りにして水にさらした後、水気を切り冷やしておく。
 - ② 肉は、しゃぶしゃぶの要領で火を通し、氷水にとり、しめた後、水気を切り冷やしておく。
 - ③ 素麺を茹で、洗い、冷やし水気を切ったら器に盛り、②、①の順番に盛り付けて麺汁をかける。
- ★応用: 肉、野菜の量を増やし、メインとしたのもいけます! 彩りに赤・黄色のパプリカを加えて、ポン酢などでさっぱりといかがでしょうか。

新任所長 紹介



7月1日付で代々木歯科所長が小南医師から松澤医師に交代いたしました。

赤ひげが好きです

代々木歯科

所長 松澤広高

立川市にあります立川相互病院を中心にした健全会という法人から移籍してまいりました。松澤です。5月まで相互歯科の所長をしております。赤ひげの以下の部分が好きです。

勤医会と民医連と民医連歯科医療の発展のために、みなさんともがんなばりたい、そういった決意です。よろしくお願ひします。民医連にはいつてから、途中何度もめげたりしながら、「民医連の歯科医療とはいったいなんなのか?」をずっと考えてまいりました。民医連という言葉にこだわってきました。歯科医療で「生活と労働の視点」と

すでにお気づきの方もいらっしゃると思いますが、6月より一般用医薬品の販売方法が変わっています。

薬局・ドラッグストアで薬の棚の表示が変わったり、聞き慣れない「登録販売者」と書かれた名札を付けた人を見かけたことがある方もありません。また、通信販売で医薬品を買うことができなくなりました。

ではどうしてそうなったのでしょうか?

くすりの話あれこれ 43

一般用医薬品の販売方法が変わりました

谷本 昌義 (薬剤師・たくみ外苑薬局)



薬を適切に使ってもらうための情報(併用薬や体質、症状など)を聞き取り、使用上の注意をきちんと説明するために、薬剤師以外にも専門の知識を持った販売資格「登録販売者」が作られました。そして、もう一つ注意の必要な第1類医薬品は薬剤師が、それ以外は薬剤師もしくは登録販売者が、相談に応じ、説明をして販売することになったのです。必要によっては販売せず医師への受診を勧める事も行なわれます。

これまで一般用医薬品を気軽に使っていた方は、本場にそれが今必要な、自分に合っているのかきちんと相談して買うようにして下さい。薬は注意をはらわないで使えるほど安全なものではありません。思わぬ副作用でつらい思いをしなくてはなりません。むやみに、ひと手間を惜しまないでよく話をし、説明を聞いてお使いいただければと思います。

しかし、薬は適切に必要度で4つに分類(第1類医薬品、第2類医薬品、第2類医薬品、第2類医薬品、第3類医薬品)し、表示することになります。また、

お知らせ

はとがえ会学習会

場所 代々木病院東館地下会議室
テーマ 新インフルエンザ再来に備えての対処法
講師 星野啓一医師(呼吸器) 質疑 各自の病気、日常生活のあり方
※酸素ボンベの交換有り
(帝人・小寺洋子看護師)

「新型インフルエンザの再来に備えて」先月号でもご案内しましたが、改めて案内いたします。たくさんのご参加をお願いします。

尚、会員以外の外来呼吸器科の患者さんもお申し込み下さい。
日時 8月29日(土) 13時~15時
連絡先 習田 務
(03)3203-2333(中)まで