

風邪をひいたら何食べる？

寒い冬がやってきますね！

この時期空気が乾燥し、風邪をひきやすくなります。

風邪をひくと、咳が出たり、いきなり熱が出たりすることがあります。

そんな時は、肺やのどを潤す食材や、熱を冷ます食材を中心に摂りましょう！

おすすめ食材

アスパラガス、かぶ、大根、蓮根、
柿、きんかん、梨、みかん、銀杏、
はちみつ



おすすめ食材

菊花、きゅうり、ごぼう、セロリ、
大根、白菜、水菜、オレンジ、梨、
ミント



梨のホットドリンク(1人分)

梨(1/2個)の皮と種を除いて、
すりおろし、レモン汁(小さじ
1/2)とはちみつ(小さじ1)熱
湯100CC加えてよく混ぜる。

大根もちレシピ(2人分)

- ① 大根(300g)をすりおろし、ざるで軽く水気を切り、
青ネギ(適量：小口切り)片栗粉(大さじ4～5)小麦粉(大さじ4
～5)、塩(少々)を入れて混ぜ合わせる。
- ② ①を薄い丸型にして、油を熱したフライパンに入れ、片面ずつ蓋をし
て4～5分、焦げ目がつくまで両面を焼く。
- ③ 醤油とポン酢を大さじ1ずつ入れたたづけで頂く。



休診のお知らせ

12月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

※12/29は在宅当番となっております。
(9時～13時)

1月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

毎週水曜・土曜は午前中のみの診療です

受付阿部のほっところ

私事ではありますが、先日新婚旅行でシンガポールへ行ってまいりました！

初めてのシンガポールは感動することばかりでした。マーライオンを見に行ったり、インフィニティプールに入ったり、素晴らしい夜景の中をクルーズしたりと、贅沢な旅を満喫できました。

シンガポールはとても小さい国で、面積は琵琶湖よりも小さいそうです。ですので、のんびりと見たいところを回れます。また、とても綺麗な国でもあり、道路にゴミをポイ捨てすると罰金があるそうです！

時差は日本と1時間だけなので時差ボケもなく、綺麗な街で最高の時間を過ごし、一生の思い出ができました♪
また行きたいなと思える大好きな国になりました！



冬季休診のお知らせ

誠に勝手ながら令和元年12月30日(月)～令和2年1月3日(金)まで休診とさせていただきます。

1月4日(土)より平常通り診療致します。

ご迷惑をおかけ致しますがよろしくお願い致します。

尚、12月29日(日)は9時～13時まで在宅当番医となっておりますのでどうぞご利用ください。