

# ふぁみくい通信

平成26年7月号  
八戸市城下四丁目11-11  
はちのへファミリークリニック

先月6月2日、おかげさまで開院4周年を迎えることができました。  
これからも、地域の皆様の健康づくりに貢献して参りたいと思っておりますので、  
スタッフ一同宜しくお願いたします。



毎日の食事に、もう一品野菜のレシピをご紹介します！

栄養士 中嶋



## オクラ・たこ・長いものポン酢あえ

### 材料(2人分)

オクラ・・・4本  
ゆでたこ(一口大に切る)・・・50g  
長いも(1cmの角切り)・・・5cm  
ポン酢しょうゆ・・・適量  
白ごま・・・大さじ1

- ① オクラはさっと塩ゆでして水に取り、5mmの輪切りにする
- ② ボウルにオクラ・たこ・長いもを入れて混ぜ合わせ粘りを出す
- ③ 器に盛り、ポン酢しょうゆをかけ白ごまをふる

出来上がり♪

❖オクラと長いものネバネバ成分ムチンは、胃壁を保護しタンパク質の消化吸収を高める働きがあり、夏のスタミナアップに効果的

### ★お知らせ★

昨年4月から毎週木曜日に市民病院より研修にいらしていた齋藤医師ですが、産休のため今月よりお休みいたします。

6月21日発行の月刊ふぁみくいに院長おぐらの記事が掲載されています。院内でも配布しておりますので、ご自由にお持ち帰りください。

### ★院内研修★

現在、院内研修の一貫でいつもお世話になっております医師会訪問看護ステーション様に当院看護師が一名ずつ交代で1日職場体験をさせていただいております。研修終了後に報告をさせていただきますので、お楽しみにしてくださいね♪(。≧▽≦)

