

～お正月に余ったお餅で簡単もちもちピザ～

<作り方>

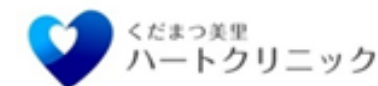
- ① ソースを混ぜ合わせる。
- ② 切り餅を縦半分に切り横に8等分に切る。ウインナーは斜め5mm幅に切る。
- ③ 玉ねぎは薄切り、ピーマンは輪切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油を引き、①餅を並べて蓋をし、底が溶けるまで弱火にかける。
- ⑤ 餅をフライ返しで押さえてくっつけながら形を整え底にうっすら焼き色がついたら、ひっくり返す。
- ⑥ 餅の上にソースを塗り、お好みの具材をのせチーズをかけ蓋をして極弱火で焦げないように焼く。

<材料2人分>

- ・切り餅4個 ・ウインナー4本 ・玉ねぎ 1/8 個
- ・ミニトマト4個 ・ピーマン 1/2 個 ・とろけるチーズ 50g
- ・オリーブ油大さじ 1/2 ・トマトケチャップ大さじ 4
- ・おろしにんにく小さじ 1/4



はーと♡通信 3



第8号 2020年1月15日

<今月のトピックス>

- ・タイプ別に知っておきたい『冷え性』改善法
- ・スタッフ今年の抱負
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・レシピ～簡単もちもちピザ～
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



院長の ひとこと



今年も暖冬です。年々季節感が無くなり、年末年始の雰囲気は薄れていくようです。

地球環境の変化を肌で感じるようになったのは、特にこの10年くらいでしょうか。大規模自然災害(台風、水害、森林火災)が当たり前のよう起きており、将来が不安になります。地球環境保全問題は最重要課題であり、ひっ迫しています。個人レベルでは、水道・電気などの無駄遣いをやめる、ゴミを削減・分別・ポイ捨て禁止、リサイクルを積極的にするなど身近なことから、次世代のためにも今日から意識しましょう!

南海トラフ地震もいつ発生してもおかしくない状況です。山口県は比較的自然災害が少ない地域ですが、油断することなく常日頃から防災意識を持ち準備しておきたいところです。

スタッフの ひとこと



2020年始まりましたね。

1週間ほどあったお正月休みも気付けばあっというまに終わってしまいました。泣

私は買い物や神社など人が多い所に行きましたが、マスク装備、手洗い、うがいののおかげで風邪など一切ひきませんでした!

皆さんも人が多い所に行かれた後は十分注意して風邪予防をしっかりして下さいね♡

(編集 M.T K,Y)

タイプ別に知っておきたい『冷え性』改善法

冷え性には四肢末端型、下半身型、内蔵型とあります。

- ① 四肢末端型は食事が肝心!
→手足やその末端が冷える方は食事量不足が原因であるケースが多いです。きちんと食事から栄養を摂り、熱を生む体にしていくことがポイント。
- ② 下半身型はストレッチがおすすめ!
→座り仕事などによってお尻の筋肉が硬直しているケースが多い下半身型の冷え性は、お尻の筋肉をほぐすタイプのストレッチを行うことがおすすめです。
- ③ 内蔵型は食べ過ぎ&厚着を避ける!
→食べすぎ、厚着のしすぎで発汗し内臓を冷やしてしまうケースが多い内蔵型冷え性は沸騰させた白湯を飲むことを習慣にすると◎。40℃～50℃程度に冷まし、1ℓ程を1日のうちに何回かに分けて飲むといいでしょう。

2月の休診日 日曜日 11日(火) 13日(木) 24日(月)

謹賀新年



スタッフの -今年の抱負-

★ニモ★

→いつも元気でいられるように体力作りを頑張ります。
嵐に会いに行けますように…。

★ロールパンナ★

→いつも笑顔で患者さんを迎えます。
この目でSixTONESを拝めますように…。

★キャット★

→体調管理をしっかりしつつ、患者さんにも
元気を分けれるように笑顔で明るく頑張ります。

★オオカミ★

→笑顔を忘れず、肩の力を抜いてケセラセラで…。
あと趣味を持ちたいなー。

★ぼん★

→にこにこ笑顔で頑張ります。がんちゃんに会えますように。



★らん★

→健康に気をつけて今年も一年頑張ります。

★ドラえもん★

→健康に注意し、笑顔、ユーモアを忘れずに頑張ります。

★コンブ★

→元気な赤ちゃんを産みます！！

★バイキンマン★

→今年も元気いっぱい頑張ります。

★メロンパンナ★

→怒涛の1年になりそうですが全力笑顔で走り抜けます！

2020年もくたまつ美里ハートクリニックを宜しくお願い致します♡

Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう

●あなたの長生きの秘訣を聞かせて下さい●

Q：毎日欠かさずに行っていることはありますか？

A：1日に10分歩く。元気なときは10分を5回！

Q：日頃の生活で気を付けていることはありますか？

A：何でも食べる。嫌いなものはあまりないけど
強いて言うならシーチキンが嫌い。

Q：今の一番の楽しみは何ですか？

A：週一回ご飯を外に食べに行く事。

Q：元気の秘訣は？

A：運動すること！！

今年も元気に
過ごしましょう!



S・Gさん 87歳