

1月

【総院長から一言】

今年も寒い季節となりました。

さて、インフルエンザが流行っているようです。治療については、飲み薬・吸い薬・点滴薬といろいろありますので、万が一の際にはご相談させてください。

また、花粉症が始まります。スギ花粉が飛ぶ量は温度と累積の日照時間に大きく関係します。「寒い、寒い」と言っている間にかその日がやってきます。ですからテレビ等の花粉症情報への注意が必要となります。通常2月中旬から飛散量は飛躍的増加します。飛散量の平均をみれば例年並み、関東においてはやや少ないと言われていますので、その点は少しホッとできるかもしれません。節分を超えても、まだまだ寒い日が続きます。体調に注意され無理なくお過ごしください。

総院長 拝

【事務副部長のつぶやき】

2020年、始まります。今年はどうなるのでしょうか？
東京オリンピック・パラリンピックもあります。また、人生の大きな転機を迎える方、新たな世界に飛び出す方いらっしゃると思います。「たけおクリニック」は4月で10年目となります。皆様と一緒にここまで来ることができました。昨年は新しいクリニックも合流し大きな組織へと変革しましたが、基本的には変わることなく行けるといいな、と思っています。

【管理栄養士より】

新しい年がはじまりました！

今年はどうなるのか、毎年、新しい年がはじまる瞬間は心が躍ります♪

とはいえながら、年末年始の忘年会や新年会、大掃除やあいさつ回りなどで体の疲れが出やすく、乾燥した空気で風邪もひきやすくなるのが年はじめの1月だったりします。

1月が旬の食材は疲れた身体を労って整えてくれる食材が豊富なので、ぜひ食卓にとり入れてください。

焼きレンコンのマリネ

【作り方】

【材 料】(2人分)

レンコン 8~9cmくらい
ごま油 大さじ1
〈マリネ液〉
砂糖 小さじ1
黒酢 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
七味唐辛子 お好みで

- ① レンコンの皮をむき、7~8mmの輪切りにする。
- ② マリネ液を作っておく。
- ③ フライパンにごま油を入れ、中火でレンコンに焦げ目がつくまで蓋をしながら両面焼く。
- ④ マリネ液に10分ほどつける。

レンコンの旬は11~2月で、お節料理の時期に最も出荷量が増えます。秋に収穫されるレンコンはやわらかくあっさりした味わい、冬物は粘りと甘みが増します。穴が小さく、薄茶色のものを選びましょう。

2020年1月発行★第103号★たけおクリニック★総院長★竹尾浩紀★
東京都世田谷区太子堂4-22-7 森住ビル3F

