

語りあい新聞

健康💡豆知識のコーナー

『ゴールデンウィークの対応はできていますか?』

今年の新天皇の即位に伴い、ゴールデンウィーク(GW)が4月27日～5月6日の10連休になります。かつてない長期にわたる休みになるので気になるのが、医療機関に関してです。診療やお薬で困らないように準備をしておきましょう。

◎ゴールデンウィークが始まる前に早めに受診を

医療機関が長期の休みに入る前は多くの患者さんが受診するため、大変混み合います。混雑を少しでも避けるために、通院予定のある方は連休の直前ではなく、もっと前に医療機関を訪れることをおすすめします。休み期間中にお薬がなくなりそうだという方は、早めに受診し処方量を増やしてもらいましょう。

◎処方せんを受け取ったら早めに薬局へ

処方せんの有効期限は発行日を含めた4日間です。

季節便り【桜満開❀春爛漫】

4月上旬、姫路市内の桜も満開となり、見ごろを迎えています。週末はお花見日和となり、たくさんのお花見客で賑わっていました。



暖かくなったり、寒くなったりとまだまだ油断できない季節なので、花見の際は風邪など引かれませぬようお気をつけくださいね!

←姫路城の桜



夢前川の桜→



2019年春号

春の季節レシピ【せりと三つ葉の蒸し焼き】

“和のハーブ”で香りを楽しみましょう!
せりの成分には、保湿効果・発汗作用があります。

〈材料:2人分〉

せり	1束
三つ葉	1束
豚薄切り肉	100g
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1

鮮やかでみずみずしいものを



〈作り方〉

- ①せりと三つ葉は洗って根を切り落とし、4cm幅に切る。
- ②豚肉は2～3cm幅に切る。
- ③フライパンにサラダ油をひいて豚肉を炒め、塩・こしょうをし、7割程度火が通ったら①のせりと三つ葉を加えてふたをして、1分程蒸し焼きにする。
- ④最後にしょうゆを加えて全体を混ぜたらできあがり★

せりと三つ葉のさわやかな香りは、ストレスの緩和やリラックス効果があるといわれているワン♪
加熱しすぎると香りが飛ぶから、注意が必要だワン!



マロン君