

★**医院ニュース①** 10月11日(火)は**特別休** 暇です。終日休診です。

★**医院ニュース②** 10月14日(金)、10月20日(木)は、**伊那中央病院地域救急医療センター**で夜間診療に従事します(午後7時～10時過ぎ)よって**夕方**の診療は**18時15分**くらいで**終了**となります。

★**医院ニュース③** 10月20日(木)は**南箕輪小来入児健診**のため、12:30きっかりで診療を終了します。延長は出来ません。午後は普通にやります。

★**医院ニュース④** 10月28日(金)は**院長の講演会**のため、**18:30**きっかりに診療が終了となります。

10月						
日	月	火	水	木	金	土
						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	★10/11(火)は休診です。				

【短期連載】ツーチャンの子育て日記その2

子育て日記10日→ 一番前のツッピーに蜘蛛みたいなもの(口の中に見えています)を食べさせてあつという間に飛んで行くツーチャンです。



←日記11日目 同じような写真ばかりですみません。着々と子育てが進んでいるようです。一羽は休憩中なのか出てきません。黒っぽい短い毛が生えてきました。



日記12日目→ 餌をやるときはカナッパり口の中に追い込むようにしてあげているようです。雛の口はかなりでかく、親の頭が半分はいつてしまうほどです。



←日記13日目 餌をねだるパワーがますますすごいものになってきています。



日記14日目→ うまく写ってはいませんが、親のツーチャンが左から2番目のツッピーの口の中にはぼ顔を突っ込んで餌を与えています。食べられているみたいです。



←日記15日目 ツッピー3号の拡大画面です。口の中がとても良く見えます。



日記16日目→ 16日目にして、姿形が大分大人っぽくなってきま



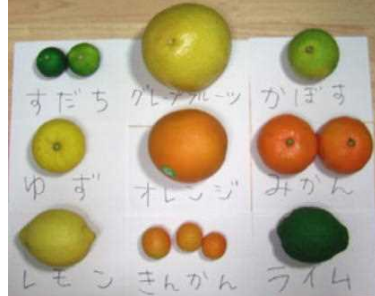
した。ツーチャンが近くにいないとおとなしくじっと待っているようです。 [ツバメばかりですみません]

減塩のための工夫の方法です。 食塩を減らすだけでは、ただ料理が薄味になり、物足りなさを感じてしまって減塩も長続きしません。塩味と相性の良い組み合わせを上手に利用し、薄味感を感じなくても満足できる食べ方を工夫しましょう。



①**だし汁を利用する**：食材そのもののもつ旨味を利用する。しっかりとただし汁(昆布・鰹節・干し椎茸など)を使う料理は、塩分が少なくても深みがあって美味しく食べられます。

②**酸味を生かす**：お刺身や生野菜のサラダなどのように生で食べるものに、酢・レモン・すだち・ゆずなどの柑橘類を絞ると食材を引き立ててさっぱりと食べられ、醤油や塩の使用量を抑える事ができます。そして、感染予防・夏バテ防止にもつながります。



③**スパイス・ハーブ・香辛料をかかす**：和食にわさび・からし(七味)・山椒・生姜・こーれぐーす(島唐辛子+泡盛)、島唐辛子酢、アジア料理やエスニック料理にはカレー粉・チリペッパー・ガーリック、イタリアンや中華ならば唐辛子・ハーブなどを使って味にアクセントをつけるのも賢い減塩術。香りとともに食卓の彩りも広がります。



④**薬味をふんだんに使う**：しょうが・ねぎ・青紫蘇・みょうが・にんにくなど香味野菜を薬味にして使うと、味・香りだけでなく旬の季節感も味わえて、日本の伝統文化に触れられたような、そんな豊かな気持ちになれます。



⑤**料理の組み合わせを考える**：献立の中の1品だけ普通の濃い味付けにして、あとはごく薄い味に仕上げメリハリをつけるこ

とで、それぞれの料理が引き立ち、満足感を得ることができると。表面にだけ濃いめの味を付けるのも有効である。

←上の2品には酸味や鰹節以外の味をつけず、左下のモツ煮にだけ味をつける。味噌汁はやめ、お茶にする。

⑥**新鮮な材料**を使い、自然な持ち味を生かしましょう。新鮮な野菜などは何もつけないほうがおいしいです。

⑦**焼き物**で香ばしさを利用しましょう。

⑧**血圧降下**が期待できる**蛋白質や植物油・魚油**(新鮮なもの)を積極的に使いましょう。

⑨**カリウム・カルシウム・マグネシウム**を積極的に摂りましょう。

⑩**適温**で食べましょう。**冷えたもの**を食べるとつつい味を濃くしたくなります

⑪**外食**(特にラーメン・鍋物・汁物など)は一般に塩分が多いので、汁は一口飲んだら残しましょう。漬け物も残しましょう。酢や香辛料以外の調味料は使わないなどの注意が必要。 *ラーメンによっては1杯で1日の許容塩分量6gを軽く越えます。



きつねうどん 1杯:8.4g



豚骨ラーメン 1杯:7.7g