

## 夏 江ノ島メディカルモールニュース



<http://www.enoshima-medicalmall.com>

編集・発行 〒221-0051  
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16  
医療法人社団快晴会 広報室

## 夏バテ知らずの体作りを！！



毎日暑い日が続いています。体調管理は出来ているでしょうか？

暑くなると食べたくなるのが『そうめん』です。

そうめんの原料は小麦です。小麦は栄養満点の穀物。ですからそうめんは栄養価の高い食べ物なのです。しかし、たっぷりのお湯で茹で、水洗いする為、糖質以外の栄養成分はかなり流出してしまうのです。ですからつゆにつけて食べるだけでは栄養バランスが偏ってしまいます。

肉や野菜をのせてそうめんをパワーアップ！！ビタミンB1, B2, クエン酸を取り入れて夏バテ知らずの体作りをしましょう。



## \* 豚と梅肉のぶっかけ菜めん \*

梅肉で味つけした豚肉と、色とりどりの生野菜をそうめんにのせ、冷たいかけ汁をかけてサラダ感覚の麺料理に。そうめんだけでは不足しがちなタンパク質、ビタミンも十分、バランスのよい一品です。

※キックマンホームページより

## 8月の休診日のお知らせ

4F 江ノ島整形外科・外科	8/13(土)~8/18(木)
湘南ライフ内科クリニック	8/13(土)~8/18(木)
のなかこどもクリニック	8/11(木)~8/16(火)
3F 木村眼科	8/13(土)~8/17(水)
こうレディースクリニック	8/16(火)~8/21(日)