

# 8 江ノ島メディカルモールニュース

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

## 食べ物から元気を摂取！

編集・発行 〒221-0051  
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16  
医療法人社団快晴会 広報室  
田奈鍼灸院

楽しい夏休みに突入です。すでに全国各地で 35℃を越える猛暑となっています。暑さは人から元気を奪います。体力や気力が失われると事故や怪我につながってしまう恐れがあります。楽しい夏を過ごすためにも旬の食材で夏バテ知らずの体にしましょう！

## 健康レシピ♪

### 旬の食材 **空芯菜（クウシンサイ）**

空芯菜の豊富なベータカロチンは体内でビタミン A になり、髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持に役立ってくれます。また、汗とともに出ていくカリウムが摂取できるほか、夏バテ防止の効果の高いビタミン B も多く含まれているので、この時期もってこいの野菜です。

#### 【空芯菜のピリ辛ひき肉炒め】

材料 … 空芯菜 200g  
豚ひき肉 120g  
エリンギ 1本  
ごま油 大さじ 1  
ニンニク 1かけ  
赤唐辛子 少々  
A(しょう油・大さじ 1 みりん・大さじ 1  
塩こしょう・少々)

### 【作り方】

1. 空芯菜は 5 センチの長さに、エリンギは縦半分に切ってから薄切り、ニンニクはみじん切り、赤唐辛子は小口切りにする。
2. フライパンでごま油を熱し、ニンニク・赤唐辛子・ひき肉を炒める。
3. ひき肉がぼろぼろになったら空芯菜の茎とエリンギを入れて炒める。
4. 葉を加え、A を混ぜ合わせて加え、ひとまぜしたらできあがり。

※炒めすぎると、空芯菜のシャキシャキ感が失われてしまうので、手早くササッと炒めましょう。空芯菜とニンニクのパワーで元気が出ますよ！



※画像は別です

## 🎉🎉🎉🎉🎉🎉 夏季休診のお知らせ 🎉🎉🎉🎉🎉🎉

4F 江ノ島整形外科・外科 8/11(火)～8/16(日)

湘南ライフ内科クリニック 8/11(火)～8/16(日)

のなかこどもクリニック 8/12(水)～8/16(日)

3F 木村眼科 8/12(水)～8/16(日)

こうレディース&メンタルクリニック 婦人科 8/12(水)～8/15(土)

※形成外科受診の方は直接ご確認下さい