

夏 江ノ島メディカルモールニュース

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

夏バテ、二日酔いにはシソ！

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

今年とはくに暑い夏ですが、体調管理は出来ていますか？
ここ数年、熱中症のニュースもあとを絶ちません。それだけ暑さが厳しくなっているということ
かもしれません。
暑い夏を吹き飛ばせ！と言わんばかりに『暑気払い』という名の飲み会も多くなるのかもしれ
ませんね。

そんな夏バテ、二日酔いに効果的なのがシソです。
シソには防腐作用のあるペリルアルデヒドの他、βカロチンとカルシウムがとても多く含まれています。
その中でも、βカロチンは高い抗酸化作用があり、ガンの予防に効果があります。

【ささみの梅シソ巻き】

材料 …ささみ・4本 青じそ・8枚 梅干・3個 塩・こしょう・酒・適量
作り方

1. ささみを観音開きにし、めん棒などで叩いて薄く大きくのばします。
2. ラップを外し、塩・こしょう、酒少々をふります。
3. 梅干しは種を除き、包丁でたたいてつぶします。
4. ささみ1枚に付き青じそ2枚を広げ、その上に梅を塗ってから、くるくると巻き、
フライパンでこんがり焼いたら出来上がりです。



低カロリー・高タンパクの一品。ダイエット中でも安心です

8月の休診日のお知らせ

4F 江ノ島整形外科・外科	8/6(土)・8/11(木)～8/16(火)
湘南ライフ内科クリニック	8/11(木)～8/17(水)
のなかこどもクリニック	8/6(土)PM・8/13(土)～8/16(火)
	8/20(土)PM
3F 木村眼科	8/15(月)～8/18(木)
こうレディースクリニック	8/18(木)～8/21(日)