

# 3 March

【総院長から一言】3月になりました。

このクリニックも皆様の御陰を持ちまして来月で10年目を迎えることができます。ありがとうございます。色々なことがありましたが、来月は2つのことを新たに始めさせて頂きたいと考えております。

1つ目は、看護特定行為研修というものを開講いたします。これは糖尿病看護を志す看護師さん達が勉強をするためのコースです。外来クリニックとしては全国では初めて厚労省より認定を頂いたものです。主に渋谷の事務所にて研鑽を重ねますが、実習等で皆様のお力添えいただく可能性がございます。御見知りおき頂ければ幸いです。

2つ目は、三軒茶屋にて糖尿病の新たな常勤先生をお招き致しました。田中沙代子先生という糖尿病専門医の先生です。これにより、待ち時間を少しでも減らすことができると考えております。竹尾や黒澤、林など既存医師同様、皆様の御診察に当たらせていただければ幸いです。

尚、今回の連載でライターを竹尾から田中へバトンタッチしたいと考えております。100回を超える長きに渡り、ご愛読賜り誠にありがとうございました。今後も、クリニック社団会社等に変わらぬご支援を賜りますよう重ねてお願い致します。

総院長 拝

【事務副部長のつぶやき】令和元年度も今月で終わりです。4月から新しい年度が始まります。

「一区切り」の季節でもあります。暖かくなってくると、外出の機会も増えます。花粉症が……という方はちょっと注意しなければなりません、気持ちの良い季節となります。

世田谷区では梅まつりがおわると、桜の開花を楽しみにする方も多いかと思えます。

今年の見頃はいつでしょうか？3月末の卒業式のあたりには開花し、新しい門出に華を添えてくれるかもしれません。3月は気温の変化の大きい月でもあります。月の初めと終わりで10度違う、とも言われています。体調管理に気をつけて春を待ちたいと思います。

【管理栄養士より】春野菜の特徴といえば独特の「苦味」と「香り」。

クセがあるから苦手というかたもいらっしゃるのではないのでしょうか。

冬の厳しい寒さの中、芽吹くための栄養や害虫などの敵から身を守る成分をたくさん貯めながら

春を待っているの、春野菜には栄養がギュッと詰まり、解毒作用や抗酸化作用があるとされています。

栽培や冷凍・冷蔵の技術の進歩により、色々な種類の野菜がいつでも手に入るようになりましたが、

春にしか味わえない旬の食材をぜひ、あじわってくださいね。

春野菜といえば、竹の子やタラの芽、フキノトウなどの山菜を思い浮かべる方が多いでしょう。

その他には、春キャベツや菜の花などアブラナ科の野菜、香りに特徴がある三つ葉、セリやクレソン。

絹サヤやスナップエンドウ、ソラマメなどの豆類も、春から初夏にかけて美味しくなります。

一年中出回っているようですが、アスパラガスやタマネギ、じゃがいもも春に旬を迎える野菜です。

春キャベツとあさりの酒蒸し 98kcal 塩分1.8g/1人前

ご飯でも、パンでも、パスタでも合う一品です！キャベツの代わりに菜の花やクレソン、ウドなど、他の春野菜でも美味しくいただけます♪

〈材料 2人分〉

キャベツ	1/4ヶ(250g)
殻付きあさり	250g
日本酒又は白ワイン	50cc
塩	少々
バター	5g

- ①あさは砂抜きし、流水で殻をこすり洗いした後、ザルにあげておく。
- ②キャベツは芯をそぎ切り、葉はざく切りにする。
- ③鍋にキャベツとあさり、日本酒を加え、蓋をして蒸し煮にする。
- ④貝が開き、キャベツがしんなりしたらバターを加え火から降ろし、味が足りなかった場合は塩を加える。