

ひらた新聞 VOL. 2

★ひらた医院の素敵な院長を紹介致します



名前	平田 孝浩(ひらた たかひろ)
年齢	40歳(今年40歳になりました・・・働き盛りの40代・・・がんばります！)
家族	3人(妻一人、息子一人。長男マサト君(7歳)はサッカーに明け暮れています！近所で院長にそっくりの少年を見かけたらそれはきっとマサト君です。いつでもどこでもサッカーボールと一緒に少年です。)
趣味	トランペット♪ ゴルフ 読書 JAZZを聴くこと・・・♪
血管年齢	な、な、な、なんと30歳！ひらた医院の動脈硬化測定機で先日測定したところこんなに若い血管の持ち主だと判明！何度測定しても30歳！・・・40年間使った体もまだまだピチピチです。来年も若返ってみせます！
好きな食べ物	チョコレート♪ お寿司 さくらんぼ♪



Dr. HIRATAのヘルシークッキング

★かまぼちゃといんげんのごま煮★

- 【材料】 ・かまぼちゃ320g(一口大に切る) ・さやいんげん60g(斜めに切る)
 ・だし汁2カップ ・酒大さじ1.5 ・みりん大さじ2 ・淡口しょうゆ小さじ2.5
 ・ねりごま大さじ1.5 ・炒りごま大さじ1.5(すっておく)
- 【作り方】 1)鍋にだし汁とかまぼちゃを入れてさっと煮、すりごまを加えて混ぜ合わせる。
 2)少し火が通ったら、しょうゆとねりごまを加える。
 3)火が通ったらさやいんげんを入れてさっと煮、すりごまを加えて混ぜ合わせる。
- 【POINT】 かまぼちゃといんげんは、ビタミンAとCがたっぷりな優良野菜。更に、たっぷりのゴマを加えることで、ビタミンEもプラス！抗酸化ビタミンがトリオで摂れる一品です。しかも、かなり美味しい！！



勉強会 どなたでも参加できます(参加費・無料)

□6月8日(日)	胃の病気とその症状、及び対処法について
□7月13日(日)	大腸の病気について

いずれもひらた医院多目的室にて、14時からです。お茶をのみながら楽しく学べます。何でも質問コーナーもあります。リハビリの後や、待ち時間、診療中のご家族をお待ちの際、テニスをご利用いただけます。