

今回は私も
大興奮の内容です!!

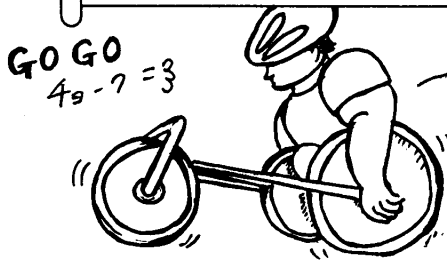
ひらた新聞

Vol. 13

2003.11.16号

★★★大分国際車いすマラソン大会(11/16)☆☆☆

毎年この時期に行われる車いすマラソンにひらた医院スタッフのチョークさんが出場しました!!今回で13回目の出場です。結果はナ、ナ、ナ、ナント・国内ナンバー1!!(総合順位4位)来年のアテネパラリンピックにむけて実力を確かなものにしました。アテネでは400・800・1500Mでメダルを狙っています。皆さん応援のお陰で良い結果を収めることが出来ました。これからますます頑張っていきますので応援よろしくお願いします。



GO GO
49-7=3

チョークさんの
腕まわりは75cmと
40cm!!
胸囲は
102cmです!!
(スゴイデス...)

チョークさんは
1973年1月18日生まれの30才。
趣味は魚釣り。←最近は忙しくて行ってないそうです。
今一番楽しいことは?と聞くと
『走ること!!』と笑顔で答えてくれました。😊

- 【材料】・厚揚げ120g 小松菜120g もやし80g
- ・〈A〉がらスープの素…小さじ2 淡口しょうゆ…小さじ1 塩…小さじ1/6
 - ・水520ml ラー油少々

- 【作り方】1. 厚揚げ熱湯をかけて油抜きをし、一口大に切る。小松菜は3cm長さに切り、もやしはひげ根を取る。
2. 鍋に分量の水を沸かし、〈A〉の調味料を入れる。
3. 2に厚揚げを入れて少し煮、小松菜ともやしを加えて火を通す。
4. 材料に火が通ったら器に盛り付け、ラー油をふる。

★ Point★ シンプルな味付けの具たっぷりスープに、ラー油をふり入れて辛みを付けます。火の通りやすい具ばかりなので、短時間で作れるのも魅力です。小松菜には、血圧降下に有効なカリウムが豊富です。

小松菜のピリ辛
スープ



体が温まる、心が
温まる…
あったかスープ

インフルエンザの
予防接種を受け付
けています。

定期的な検査をお勧め致します

定期的に全身をチェックすることは健康管理のために必要です。当医院では病気の早期発見・早期治療はもちろんのこと、予防医学・健康増進医学に力を入れています。皆様の健康の維持・増進のお手伝いができれば幸いです。お気軽にご相談ください。

当医院では健康チェックに必要な検査を毎日行っています。

★詳しくはスタッフまで★

お知らせ

整形外科診療日…11/29(土)
15時半～

勉強会

★ 11/30(日)11時～ 肛門の病
気(痔など)について

★当医院多目的室にて

★参加費・無料

★何でも質問コーナー



ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科

〒870-1143 大分市田尻 478

☎097-548-7616

✉info@hirataiin.com

🌐http://www.hirataiin.com/

診療時間:9時～18時

休診:日曜・祝日・木曜午後

急患:24時間対応しています