

は薄いのでそのままでもかまいませんが気になる方はむいてください。葉の方は茹でて水にさらしてから、3 cmの長さに切っておきます。

③ 鍋に出汁を入れ、かぶを入れ火が通ったら、葉と味噌を入れ火を止め、お椀に盛り付けます。

* 出汁は100㍤120㍤1にするとうちようど良い味かと思えます。また、出し汁はたつぷりのかつお節でとると、旨み成分が多いので味噌は少なめでもおいしくいただけます。

刺身 マグロ赤身・いか盛り合わせ

刺身は市販の切り分けたものを大葉をしいた皿に盛り、大根を添え、わさびと少量のしょうゆでいただきます。

若竹煮 ①わかめは、戻して食べやすい大きさに切っておきます。

②茹でたけのこは、縦半分にしてから、根元は1 cm位のイチヨウ切り、穂先は5 cm位の長さに切ります。

③ 鍋に出汁と酒、みりん、塩を入れ、②を入れて2㍤3分煮、しょうゆを入れ①のわかめを入れ、火を止め味を含ませます。冷めたら器に形よく盛り、軽くたいて香りを出した木の芽をのせいただきます。

根三つ葉辛子しょうゆ和え ①かまぼこは短冊に切ります。

②根みつばはきれいに洗ってから、たつぷりのお湯で茹で、冷水にさっと取ったら、水気を切り、冷まして

おきます。

③ 茹で上がった根みつばは3㍤4 cmに切り、かまぼこと一緒にわさびしょうゆで合え、器に盛りいただきます。

果物 キウイフルーツ

* キウイフルーツは大きいものでしたら半分になります。

栄養素として、ビタミンCやビタミンEの豊富なうえさらに食物繊維もたつぷり含まれ、動脈硬化やお肌の健康にも役立つすくねれものの果物です。(ただし、キウイフルーツを生のまま使ったゼリーを作ると、たんばく質分解酵素である「アクチニジン」が含まれているので固まりませんのでご注意ください。)

【間食】

牛乳

* 牛乳の苦手な方で飲むヨーグルトを摂っている方いらつしやいませんか。飲むヨーグルトには甘さ控えめと表示してあっても砂糖がかなり入っています。プレーンヨーグルトにしましょう。

本多先生よりお知らせ

毎月、待合室に次回栄養指導日を張り紙してありますので、コントロールの悪い方は、特に指導を受けて下さい。皆様にとって日々の食事を振り返って頂く良い機会ですので是非ご参加される様お待ちしております。



「総会に向けて」

石川 喜一郎



一〇〇年に一度と言われます深刻な世界同時不況の危機的状況に直面して暗いニュースが続いています。その最中にあつても、季節だけは寒かった冬も通り過ぎ、うらかな春を迎えることが出来ました。(もっとも花粉症はつらいけれども・・・)

四月十八日には、重本両先生、安藤先生、杉山先生のご出席を向かえて第四十四回鈴森会定時総会及び第四回NPO法人、第四百九十回糖尿病教室を開催する予定となっております。「光陰矢の如し」と申しますが月日のたつのが早いのに今更乍ら驚いている次第ですが、其の間当初計画致しました諸事業すなわちブロック会、ミニ講演会、歩く会、糖尿病教室、旅行会や会報の発行等、先生の特段の御指導と会員皆様のご協力により大過なく無事とを感謝申し上げます。毎回先生が糖尿病は「教育と検査」の病気であると言われて居りますが、皆様にはよく理解されて通院しご自身節制しておめにかかる度に健康な人と変わらないお元気な姿を拝見し心から敬服している処であり、ややともすると、緩みがちな自身に「これ

ではいかん」とむちを打っている次第であります。痛くもかゆくもない病気であり一生ついて回る病だけにコントロールの難しさがありますが、病氣と上手に付き合うテクニクが必要かと存じます。同病相憐れむと申します。どうか、会員同士がお互いに慰め合い励まし合い扶け合うことがどんなにか力強いことであり、又心のよりどころになると、鈴森会あつてこそと安堵致して居る処であります。お知り合いの方で未入会の方には是非ご入会をおすすめとなつて下さい。なお支部で行われるブロック会では平素診察中では聞かれな先生のお話しもあり、直接関係の深いビデオ講座もあるだけに是非ご出席下さい。まとまりのないお話しになりましたが鈴森会のますますのご発展と諸先生始め皆様方のご健勝を心から祈念申し上げます。

第四十一回秋の懇親旅行兼第四百八十三回糖尿病教室について
野沢 秀二



鈴森会の中で、大きな意義のある行事の旅行会は、平成二十年十月十八日と十九日の二日間、群馬県の歴史ある名湯の一つといわれている伊香保温泉で、「ホテル小暮」

に宿泊しました。天候は大変よく、晴ればれとした気持ちで予定通りにクリニクで受付をすませて、九時三十分に出発しました。午前十時には関越自動車道に入り、重本先生より朝のご挨拶があり、楽しい旅行になるように、また二日間の糖尿病教室の内容についても概略お話がありました。

今回は残念なことに石川会長体調が悪く欠席されるところで、不肖私が代理として簡単な挨拶を致しました。天候に恵まれ、予定通り高坂サービスイアで一回目の休憩に入り、午前十一時二十分頃には伊香保で高速度を降り「時代屋」で昼食をとりました。「時代屋」は名前の通り「葺き屋根」が印象的でした。午後一時頃昼食をすませ、水澤観世音に到着しました。実はこの霊場は平成

一四年十月十九日二十日の四万温泉への鈴森会一泊旅行の途中でも拝観をしており、多くの方々も思い出がある場所でした。源頼朝の信心から生まれた観音札所巡礼坂東三十三観音の坂東十六番札所が水澤寺で、十一面千手観世音菩薩が安置されている霊場でもあるとの事です。それぞれの想いに願かけていたようです。次に榛名湖に向かいましたが、途中のどこどころに黄色や紅色の紅葉もみられ、大変感激しました。車中より榛名富士も大きく見られました。

午後二時三十分頃には宿泊する伊香保の「ホテル小暮」に到着しました。

宴会は午後六時三十分より始まり、会長代理として私がご挨拶を申し上げ、続いて重本先生より、天候にも恵まれ楽しい一日を過ごす事が出来た事、各自の体の状態に合せて適度に楽しく飲食が出来たこと、又何時も変わらずご出席下さっている安藤先生、杉山先生へのお礼のご挨拶があり、佐竹常任理事の乾杯後宴会に入りました。間

もなく安藤先生、杉山先生よりご挨拶をいただき、カラオケも次々と歌われ、会員皆様もあちこちで、賑やかなお話や笑い声で、会場も大変盛り上がり、楽しい雰囲気です。

翌日、午前七時から全員の血圧、血糖の検査があり、午前九時にホテルを出発、「鬼押し園」に向かいました。吾妻渓谷の林道は想像以上に紅葉が美しく、楽しむ事が出来ました。午前十時半頃に「鬼押し園」に到着、一七八三年(天明三年)浅間山大噴火の様子うかがわれました。

午前十一時には出発し、次の「旧軽井沢」に向かいました。途中の林道の紅葉は想像以上の美しさでした。

午前十一時四十分頃に旧軽井沢に着き、買い物をしたり小休止の散策をしました。昼食場所の横川には午後一時頃に着き、午後一時四十分には出発しました。間もなく重本先生の二日目の糖尿病教室が始まりました。

糖尿病教室二日目

内容は「糖尿病治療の新たな展開」で、資料も配布されました。糖尿病の薬物療法は日々進歩しており、当クリニクでも患者にあつた治療をしており、内服薬では古くてもよい薬もあるし、また新しい薬も使用しているとの事です。研究とは長い年月をかけて努力して結果を出す目的があると思われるが、その過程で思わぬ分野の貴重な発見をされる事もあり、日本の新規糖尿病薬につ

いても大変期待出来ることと、資料をよく読むようにとの事でした。

バスは上信越道により午後二時十五分頃には関越高速に入り、高速の渋滞は全くなく極めて順調に走り、最初の休憩所の三芳サービスイアで休み、午後三時過ぎには出発し、間もなく楽しみの福引が行われ喜びの声も多かったと思います。昨日出発したクリニク前も間もないという事で、重本先生より今回は天候に恵まれ、事故もなく楽しく終える事ができ、大変よかったです話された。来年も元気で皆さんが参加される事を望みますとのこと挨拶をいただき、午後四時頃には予定通りクリニクの前に到着しました。四十一回秋の懇親旅行兼糖尿病教室は、事故もなく紅葉も想像以上に美しく、会員の皆様も大変満足された様子で、会の目的も充分果たされたのではなかったでしょうか。最後になりましたが、私達のために職員の皆様の大変なご厚情と、クリニクに関係されている皆さんのご協力に対し心から厚く御礼申し上げます。

お知らせ

鈴森会では、各種の行事を行っております。皆様のご参加を御待ちしております。尚、鈴森会の入会は随時募集しております。詳細については、受付までお尋ね下さい。

(鈴森会会長)