

ぱりぱりきやべつ

①きやべつは葉を一枚ずつはがしてから、きれいに洗いきやべつは短冊に切るか手で食べやすい大きさにちぎってから、さつと熱湯をくぐらせて、冷水に取り水気を切ります。

②人参は皮をむき薄い短冊に切り、さつと熱湯をくぐらせ、冷水に取り水気を切ります。

③ポウルに①②を入れ食塩と酢を加え混ぜ合わせて、少し冷蔵庫で冷やしてから器に盛りま

果物 梨 ぶどう

梨は中ぐらいのものと3分の1ぐらいです。巨峰は2粒彩りに添えます。

【夕食】

ご飯

①エリンギは厚めに切って網で焼きます。

②赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは種を取ってから短冊に切り網で焼きます。

③すずきは白ワインと食塩を振り、蒸し皿に並べて15分ぐらい蒸します。

④蒸しあがったら皿に取り荒挽きコシヨウをかけ、パセリのみじん切りをのせます。①と②を添えてレモンを絞っていただきます。焼き野菜はお好みでパラツと塩を振ってもかまいませんがかけなくても美味しいかと思ひます。

グリーンサラダ

①ブロッコリーは小房に分けは、たつぷりの湯で茹でざるにあげ冷まします。

②インゲン筋は筋を取り、茹でて、3cmぐらいに切っておきます。

③レタスはきれいに洗い、手で一口大にちぎります。

④玉葱は薄切りにして、水に晒します。

⑤器に①④を盛り付け、ノンオイルドレッシングをかけていただきます。

果物

牛乳

【間食】

お知らせ

鈴森会では、各種の行事を行っております。皆様のご参加をお待ちしております。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。

原稿募集中
です！！



鈴森会総会

四月十七日

名誉会員代表謝辞

小澤 喜夫



第四十五回鈴森会定時総会に於いて、七名が表彰を受けました。理由を聞きますと、八十歳以上の患者が表彰の対象とのことでありました。長い間病魔と闘ってきたことに対しての励ましも含め表彰されたいと思っております。有難く厚く御礼を申し上げます。

私達が育った時代は、食糧不足という時代で、毎日の食べる物にも不自由な時代でありました。従って、体格・体力に於いても今日に比べると、較べ物にならない程ひどいものであります。

人生八十年、よく生き長らえてきたものと思っております。

今日、病氣と闘っているながらも、安心した日々を過ごせるのも、先生方をはじめとしたクリニックの皆様の御指導の賜物と家族の協力がある

つたればこそと思っております。

本日表彰を受けられました七名の方々も、それぞれ人に言えない程この病気を克服するたに、並ならぬ御努力をされている方々と思ひます。

私事でございますが、四十歳の頃の体格は体重90kg・腹囲1m10cm、デブと言われる分類に入った体格でありました。酒量も食べるものも標準の食事量の倍位の量を、一日3回〜4回食べておりました。その様な無茶な生活が糖尿病を引き起こし、六十歳の時に車の運転をしていて意識を無くし、一日に2度、3ヵ月後には前方の車を7mも飛ばしてしまふという重大事故を起こしてしまつたこともありました。

現在八十一歳半ばを過ぎましたが、七十三歳で胃癌、それ以降は、不整脈、白内障をはじめ、老人性の病気を2つ、その他の病気を3つ程。現在、それらの治療を受けております。

人生六十年と云われておりましたが、今や人生一〇〇年も稀ではない時代になりました。これからの余生を幸せに楽しく過ごしたいと思っております。

本日表彰なされた方々も、平穏な日々を病氣と一緒に生活しながら、先生方の御指導を戴き、日々を幸せに過ごして

いけたら、と思つていらっしゃる方々だと思ひます。

七名を代表して、重ねて感謝し、これからも御指導の程、宜しくお願い申し上げます。御礼の言葉と致します。

通院四十年代表謝辞

森田 浩太郎



本日、元気で総会に出席出来ました事を感謝しています。通院するきっかけは、親戚の者が糖尿病になったと知った時、もしやと思つていた頃、たまたまテレビで鈴森内科の紹介があり、検診を受け、やはりそうだと診断されたのが始まりです。

現役当時は、忙しく食事は不規則になり勝ちで、運動もままならず、先生に注意され、「これはいけない」と、その都度、食事に気を付けると言う事が続いていました。が、三十年程前から、時間にあまり拘束されないラジオ体操を始めました。

退職後は、時間に余裕が出来ましたので、ウォーキングを加え、現在に至っています。

定期的に通院し、先生のお話を聴くことが、最も大事であると痛感しています。

四十間の間、海外駐在の四年間のブランクはありましたが、何とか健康を維持して来られたのも、先生はじめスタッフの方々の陰だど、心から感謝し謝辞に代えさせていただきます。

特別賞

小川 藤一



今日、私が元気で健康に生活出来るのは、先生方の適確な診断とご指導の賜物と思ひます。又スタッフの皆様の親切な手助け等、心より感謝とお礼を申し上げます。

思えば三十年前の夏、喉の渇き、多尿、睡眠不足等に依り、体調不良に陥り、近くの病院に診察に参り、診察の結果、血糖値五八〇mg/dlで即、入院となり、退院後、私の妻が日本糖尿病協会

からだ・くらし・すこやかに

大日本住友製薬

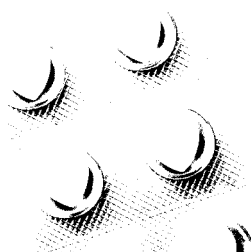
www.ds-pharma.co.jp

健康に役立つことに、ワクワクしています。

みなさんの健康のために、いま、薬にできることを見つめて。万有製薬は、病気になること、ための治療薬の開発はもちろん、これからの健康開発を考えた予防医療にも前向きに取り組んでいます。

万有製薬株式会社
http://www.banyu.co.jp/

BANYU
A subsidiary of Daiichi Sankyo, Ltd.
Whitewater Station, V.J. - S.A.



大塚製薬

ステビア サラサラ



カロリーオフ！
さらにスッキリ
"tasty ion"

●ポカリスエットステビアの電解質含有量	
電イオン(mEq/l)	21
Na ⁺	5
K ⁺	1
Ca ²⁺	0.5
Mg ²⁺	0.5
電イオン(mEq/l)	
Cl ⁻	16.5
Citrate ³⁻	1.0
Isolate	1

H₂O + イオン 毎 [サラサラ]
スムースウォーター
ポカリスエットステビア