令和７年
４月

WAVE～なみ～

くろき・ひろクリニック院内報

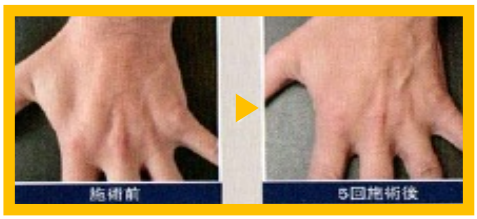
発行
第 12 号

「歩いて学ぶダイアベティス（糖尿病）ウォークラリー」参加案内

気付けば１年が経ち、桜がきれいな季節になりましたね🌸
天候が変化しやすいですが、体調に気をつけてお過ごしください。
今回は、毎年５月に開催されております
「歩いて学ぶダイアベティス（糖尿病）ウォークラリー　in 北九州」に今年も参加いたします。
糖尿病について知りたい方、楽しく歩いて運動したい方は是非ご参加ください！
開催日程：2025 年 05 月 11 日(日)
参加費：¥1,000（傷害保険料+弁当代）
詳細については決まり次第ご連絡させていただきます。
気になる方や参加希望の方は内科スタッフまでお問い合わせください！

♪形成外科からのご案内♪

マッサージピールのご案内
当院では、イタリアで誕生したマッサージピール（ＰＲＸ-Ｔ）でうるツヤ&ハリのある肌を実現できます！
実際にたるみやシワが気にならなくなった！と言って下さる患者様も多くいらっしゃいます。



↑それぞれ施術前と５回施術後を見比べた物です！
当院では、マッサージピール１回￥16,500－ で行っております。
治療感覚としては、1～3 週間に１回の間隔で５回が１クールになります。
詳しくはＨＰ メディカルスキンケア を👈クリック又はスタッフまでお尋ね下さい！

4 April　４月休診日　2025

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1	2 ✕	3	4	5
6 ✕	7	8	9 ✕	10	11	12
13 ✕	14	15 ✕	16 ✕	17	18	19
20 ✕	21	22	23 ✕	24	25	26
27 ✕	28	29 ✕	30 ✕	1	2	3

5 May　５月休診日　2025

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	1	2	3 ✕
4 ✕	5 ✕	6 ✕	7 ✕	8	9	10
11 ✕	12	13	14 ✕	15	16	17
18 ✕	19	20	21 ✕	22	23	24
25 ✕	26	27	28 ✕	29	30	31

令和７年
４月

WAVE～なみ～

くろき・ひろクリニック院内報

発行
第 12 号

～今月のレシピ（主菜編）～
春野菜と厚揚げの赤みそ炒め

～材料(1 人分)～

- キャベツ　40ｇ
- 玉ねぎ　20ｇ
- 厚揚げ　60ｇ
- 豚もも肉　40ｇ
- サラダ油　小さじ 1/2(2ｇ)
- おろしにんにく　2ｇ

★ 赤みそ　小さじ１(6ｇ)
★ しょうゆ　小さじ 2/3(4ｇ)
★ みりん　小さじ 1(6ｇ)
★ 片栗粉　小さじ 1/3(1ｇ)
★ 水　大さじ 1(15ｇ)

～作り方～

① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、厚さを半分にしてから一口大に切る。
　★の調味料を混ぜ合わせておく。
② 豚肉は一口大に、キャベツはざく切り、玉ねぎはくし切りに切る。
　もやしは洗っておく。
③ フライパンに油を入れて中火で熱し、にんにくを加える。
　香りが立っていたら、豚肉を加えて火が通るまで炒める。
④ 厚揚げとキャベツ、玉ねぎを加えて強火にし、キャベツが少ししんなりとするまで炒める。
　中火に戻し、①で混ぜ合わせた★を加えて炒め合わせる。

今回は、春野菜を使用した主菜の紹介をさせていただきました。　春になると多くの野菜が旬を迎えます🌸

野菜に含まれる食物繊維は**血糖の上昇を緩やかに**する働きがあり、**糖尿病の患者様**にも

オススメのレシピです！

また、野菜でかさましている分カロリーが抑えられているので**カロリーを抑えたい方**や**減量したい方**、

塩分量も 1.4ｇと抑えているため**高血圧症の方**にもおいしくお食事していただけます。

何か１品悩んだ時にぜひ作ってみてください！