

よこた内科クリニック通信 創刊号



院長・医学博士
横田 一樹

1月5日に開院致しました。

当クリニックでは、糖尿病内科、腎臓病内科、消化器内科を中心に内科全般に幅広く診療させていただきます。

また、月曜日・木曜日の午前中には副院長(女性医師)の診察も行っております。

お気軽にご相談ください。

神戸大学大学院医学研究科 糖尿病・内分泌内科学 医学博士

日本内科学会 認定内科医・総合内科専門医

日本糖尿病学会 糖尿病専門医・研修指導医

日本糖尿病協会 療養指導医

日本消化器病学会 消化器病専門医

日本腎臓学会 腎臓専門医

日本透析医学会 透析専門医

大根とあげのサラダ



- ①大根は千切りにし、塩で揉んで水気を出す
- ②油揚げは油を抜いて、あぶって千切りにする
- ③千切りにした大葉、大根、油揚げを合わせる
- ④混ぜ合わせたドレッシングをかける

材料

大根 100g

塩 少々

油揚げ 10g

大葉 1～2枚

【ドレッシング】

ポン酢 小さじ1

醤油 小さじ1/2

ごま油 少々

エネルギー 60kcal 塩 0.8g

大根にはジアスターゼという消化酵素が含まれていて、胃腸の働きを整えてくれます。

また、酵素は熱には弱いため、大根おろしなどもおすすめです。

