



看護部通信



2023年 9月

我が家の窓には網戸がありません。そのため、今年こそはと思い100円均一で購入した道具で、試しに小さな窓の網戸を作製することにしました。動画を見ながら作製し、まずまずの出来上がり。しかし、それ一つ作製ただけで自己満足してしまい、それ以上作製することはない、道具はそのまま…。さらに暑い日が続く、窓を開けることがないため使用することなく飾っている状態です。（看護師長会）

梅仕事

外来 M・S

隣の家に梅の木が1本あります。それを頂き「梅仕事」をしました。梅は疲労回復、血液サラサラ、二日酔いの解消、食中毒の防止などの効果があります。

7月の下旬に青梅で梅酒を3キロ作りました。基準の氷砂糖は梅と同量ですが、私は氷砂糖を半量にしています。氷砂糖は梅のエキスを抽出するのに欠かせないので50%まで減らしてもいいそうですが、全く入れないのはだめだそうです。また、青梅では梅と酢と氷砂糖で梅サワーも3キロ作りました。

そうしている間に梅が黄色く熟してきますので、それで梅みそと梅ジャムを作りました。梅みそは黄熟梅と同量のみそ、三温糖は7割くらいにして鍋で煮て種を取れば出来上がりです。ジャムは皮をむき、種から果肉を切り取りグラニュー糖を6割くらい入れ、アクをとりながら煮込み好みの硬さまで煮詰めると出来上がりです。甘ずっぱくてヨーグルトにかけて食べるととても美味しいです。

今年は梅が20キロほど採れて、作った物はほとんど友人にあげて好評を得ていますが、残念ながら家族はあまり食べてくれません。また、梅みその種と梅酒の梅が冷蔵庫を占拠しています。

時々酸っぱい
梅が食べたくな
りますね

夏の風物詩「西瓜」

外来 S

私は夏になると無性に西瓜が食べたくなります。

甘みとシャリッとした爽やかな食感は最高の果実的野菜です。

ひと昔前は大きくて果肉が赤い西瓜が主流でしたが、今は種類が豊富で果肉が黄色い西瓜などがあり「おひとりさま」用の小玉西瓜も多く出回っています。

そんな夏の果実の王様の西瓜は、暑い夏の水分補給や熱中症予防に適しています。

西瓜の水分は90%以上と豊富で、エネルギーとなる糖分や多くの栄養素が含まれます。また、血流を改善しむくみを取る効果があり、新陳代謝を促し肌の健康を保つなど様々な効果が期待できます。

今年の厳しい暑さはしばらく続きますので、暑さに負けない体調管理のアイテムとして西瓜の実力を見直してみませんか！ この写真は私が栽培している西瓜です。



美味しそうですね～
夏といたらやっぱり
すいかですね！