

# つじなが便利



第185号

発行日 H23. 3. 1

発行 辻中眼科

編集担当者 古川 花奈

TEL 0584-66-2600

○診療時間 月・水・金 → 午前(9時~12時) & 午後(3時30分~6時30分)

火・木・土 → 午前(9時~12時)

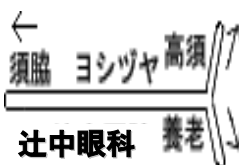
○休診日 日曜・祝祭日・火、木、土曜日午後

○ホームページアドレス <http://www.tsujinaka.jp>

つじなが便利

検索

← クリック!



辻中眼科

養老

○Eメールアドレス [tsuji\\_con@mti.biglobe.ne.jp](mailto:tsuji_con@mti.biglobe.ne.jp)

## 水ぶくれ

院長 辻中まさたけ

今冬はとても寒く、就寝する時は必ず電気あんかのお世話になっておりました。先日の朝、どうも右足首のあたりがかゆいな、と思って見てみると、なんと、その部位に水ぶくれができておりました。低温やけどです！今でも跡がしっかりと残っている小学校の頃に作って以来の水ぶくれ出現です。法医学的には生活反応プラスの(つまり、生きていたということ)、発赤をともなった10×7ミリの水泡であり、皮膚科的には浅達性第2度熱傷です。

この水ぶくれ、2日後に足首をカーペットに摺りつけた拍子にプチンと音をたてて破れました。



# いつもありがとうございます♪



N.Mさんより、いただきました

## (キンカン炊き込みご飯)

冬の食卓に香りご飯日本で初めて男のアイデア料理 今が旬、  
キンカンを使って炊き込み黄金ライスを作って見ませんか。

材料 キンカン 米 1合に対し 5-8個



作り方

キンカンはへたを取って、水洗いして下さい。  
お米は普通炊くのと同じです、水加減も同じその中にキンカンを丸ごと入れて炊くだけで  
キンカン炊き込み黄金ライスの出来上がりです。  
炊き上がった時キンカンはご飯の上で黄金色にかがやいて、ご飯が黄色く見えます。  
ここで金柑を取り出しても結構です。  
キンカンをライスの上に盛り付ければ美味しく見えます。(写真右)  
混ぜればキンカンはこわれ種も混ざります。種は食べる時に出して下さい。  
炊く前にキンカンを半分切り種を取り出す方法も有ります  
(小さな子供さんのご家庭におすすめ)  
ご飯がもちもちして香りが良く大変おいしく食べられます。  
味付けは食べる時に、好みによりゴマ塩を振りかけてもよいです。  
味付けしなくてもそのままでもキンカンの大変良い香りと味が楽しめます。

キンカンは栄養価が高くビタミン C、カロチンがたっぷり免疫力  
を高め、炊き込み事でご飯にキンカンの香りと味がしみ込みまる  
やかに成りご飯がもちつとします。ご家族皆様の**風邪やインフル  
エンザ予防、疲労回復**に効果てきめんの様です。  
キンカンそのまま食べた場合と比べ、風邪などの予防、回復に  
どのような効果があるかを示すデータは有りませんが。  
昔から風邪にキンカン良いと言われております。  
私を始めすでに数人の方が風邪が治ったと喜んでおられます。

中日新聞や大垣ケーブルテレビで只今紹介されて居ります。  
冬はキンカン炊き込み黄金ライス香りと新しい味魅力をぜひ  
お楽しみください。

岐阜県海津市海津町平原 1806-12

矢野平七

TEL 0584-53-2528

E-MAIL [taira7@octn.jp](mailto:taira7@octn.jp)

Y.Hさんより、いただきま  
した

# ツジナカコンタクトからのお知らせ

高い安全性と心地よい装用感を実現する、  
 自然な色合いのカラーコンタクト レンズ  
 「フレッシュルック® デイリーズ®」シリーズのご紹介です。



素材/機能	特長	フレッシュルック® デイリーズ® イルミネート™	フレッシュルック® デイリーズ®
リッチブラウン/ジェットブラック	カラー	●	—
リッチブラウン/ジェットブラック	カラーデザイン	●	—
ビュアヘーゼル/グリーン/グレー	カラー	—	●
ビュアヘーゼル/グリーン/グレー	カラーデザイン	—	●
改良ポリビニルアルコール(非イオン性)	含水率69%のたんぱく質がつきにくいクリアな視野/高い形状保持性/優れた装着性	●	●
ライトストリームテック/ロジー	品質の高い、均一性の優れたレンズ製造	●	●
トライカーブデザイン	膜のように薄く、心地よい装用感	●	●
コンフォートエッジ	精密かつ均一なエッジで、自然なつけ心地	●	●
色素をレンズの内側に埋め込んだ構造	表面がなめらかで、色素が直接目に触れない	●	●

詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。

## ★受付からのお知らせ★

土曜日は来院される患者さんが多いため、待ち時間が長くなることがあり、大変ご迷惑をおかけいたしております。平日の午後診は空いていることが多く、待ち時間が短くなります。よろしくご考慮下さいませ。

## 院外処方箋のお話

当院では、かかりつけの薬局で薬をいただける院外処方箋の発行をおこなっております。ご希望の方は、受付までお申し付けください。

## みなさまからの作品等を募集

つじなか便りでは、皆様からの作品を募集しております。俳句・短歌・写真・絵画・花など、お気軽に受付まで、お待ちしております♪