

マリン通信

8月号
1308027

三津田店調剤 こんにちは。呉商業高校を卒業し、今年の4月に入社、現在三津田店の調剤で働いている、中西彩葉です。あっという間に3か月が経ちました。分からないことばかりで、患者様、先輩方には、いろいろな面で迷惑をかけてしまっていますが、少しずつ出来ることを増やせるよう頑張りますので、これからも、温かく見守ってください。よろしくお願い致します。



さて、突然ですが、私は小さい頃から約11年間続けている事があるのですが何だと思いませんか？ それは、「**剣道**」です。兄の試合を何度も見に行くうちに、自分もやりたくなり習い始め

ました。その11年の中で、高校の3年間で剣道に一番打ち込んでいました。学校へ行き、朝は武道場の掃除から始まり、放課後、稽古して帰宅する毎日でした。週末は毎週のように県外へ遠征に行き、辛いときもありましたが、仲間と励まし合い頑張りました。

私は、辛い時こそ笑顔でいるように心がけていました。これは、仕事をしていく上でも必要な事だと思います。

来局される患者様に、私の若い元気パワーと笑顔をプレゼントしていきます!!



呉商武道場にて

三津田店

毎日、蒸し蒸し！
暑～い！日が続いて

いますね…。しかし、そんなあつ～い夏が大好きな『三津田店 山下』です。

ここ数年、実家の両親が『ゴーヤ』作りにはまっていて、この時期に帰省すると夕飯時にはゴーヤ達が常に食卓で待ち構えている状態です…。そして、お土産に『ゴーヤ』。更に悲惨な事に、料理のレパートリーが非常に少なく『ゴーヤチャンプル』、『ゴーヤサラダ』の繰り返し、食べなくても口の中が苦くなる…。そんな感じで、また今年もやってまいりました『**ゴーヤ祭り**』さすがに飽きてしまいました。

しかし今年は食卓に『ゴーヤのわた』を使った＜和え物＞が。恐る恐る食べてみると…。特有の苦みが少なくふわっとした不思議な食感。意外に美味しくびっくりしました！

さて、そんな『ゴーヤ』は加熱しても吸収できる特殊なビタミンCを多く含み、その他の栄養素も非常に豊富で姿形からは想像できないすごい野菜なのです!! 更に！今回食べた『わた』にはもっと多くのビタミンCをはじめ、様々な栄養素が含まれています。ゴーヤの調理時に『わた』を捨てていた方。是非、食べてみて下さい!! 栄養たっぷりの『ゴーヤ』を丸ごと食べて健康で楽しくこの暑い夏を乗り切りましょう♪

《**ゴーヤのわた マヨマスタードあえ 簡単レシピ**》(2人前)



ゴーヤのわた 2本分 マスタード小さじ1 マヨネーズ大さじ2

ゴーヤのわた をスプーンなどで取り除き、種を取ります。
シリコンや耐熱容器等で軽く加熱します。600Wで約1分弱です。
マスタード、マヨネーズであえたら出来上がりです♪

