



おいしくて簡単！！健康レシピを当院スタッフが厳選
 ～～糖尿病患者様におすすめのおいしいレシピ～～



鶏肉の甘酒しょうゆ焼き



- 1 鶏むね肉は食べやすい大きさにそぎ切りする。
- 2 ピーマン、玉ねぎも食べやすい大きさに切る。
 (ピーマンは幅細めの乱切りがおすすめです)
- 3 フライパンに油をひいて、鶏肉を中火で焼く。
 軽く焼き目がついたら裏返し1分くらい焼いてから
 ピーマン、玉ねぎを入れる。
- 4 野菜に火が通ったら、甘酒としょうゆを加えて混ぜる。
 おろししょうがは好みで調味料と一緒に加えて♪
 調味料が全体にまわったら、器に盛り付けて出来上がり

材料(1人分)

鶏むね肉	100g
ピーマン	50g
タマネギ	50g
サラダ油	3g
甘酒	15g
しょうゆ	10g
おろししょうが	適宜



管理栄養士 狩野からひとこと！

今が旬のピーマンを使ったレシピです。
 暑い日に冷やして飲むことも多くなる甘酒ですが、糖分が多めなのが気になる場所。調味料として使うと量を調整しやすいですネ。



本号は「日焼け後のアフターケア」⇒⇒⇒内側をご覧ください

院内ニュース 柳田医院



7/19 (木) 運動教室レポート

今回のテーマは『無理なく体を伸ばそう』。当日は気温がとても高く、会場に行くだけで汗だくでした。今回はタオルを使ってストレッチし、体を伸ばしました。タオルを使うことによって普通の状態と比べ、可動域が広がり効果大です◎この時期は特にのどが渴いていなくても運動や仕事の合間には水分補給を忘れずにしましょう。



次回運動教室のお知らせ

日 時:8/30(木)14:00～15:15 頃

指 導:スポーツトレーナー鈴木 裕子

場 所:羽村市中央館 2階

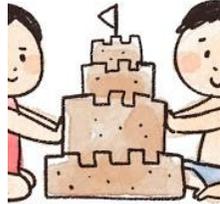
参加費:(会員)100円 (非会員)200円

参加希望の方は受付にて申し込みをお願いいたします



～日焼け後のアフターケア～

《日焼けで肌がヒリヒリ痛い時の対処法》



肌を冷やす



まずは冷たいシャワーを浴びるか水風呂に入ります。

その後痛みの強い部分には氷袋、保冷材に薄手のハンカチなどを巻きしっかりと冷やすようにしましょう。

保湿

洗顔後すぐに低刺激の化粧水をたっぷりつけましょう。化粧水はアルコールが入っていると肌を刺激し症状を悪化させてしまうことがあるのでアルコールが入っていないものを選ぶとよいでしょう。ひどい日焼けの場合は化粧水はしみるので消炎作用のあるクリームや軟膏を塗りましょう。

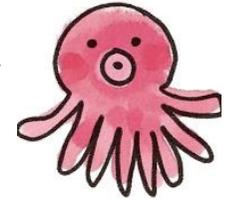


炎症が落ち着くと皮がむけてきますが、無理やりはがすのはやめましょう。新しい皮膚の準備が揃うと不要な角層は自然と脱落します。保湿ケアをしながら自然にはがれるのを待ちましょう。

《日焼け後のスキンケア》



日焼けをした肌は通常より敏感になっています極力刺激を減らすことがアフターケアのポイントです。



▼肌を刺激を与えない

お風呂は 38℃～39℃に設定し、肌に触れる衣服は柔らかい素材のものを選びましょう。

▼外出時は帽子・日傘で紫外線対策を

日焼けした肌はダメージを受けやすくなっているので、さらなる日焼けには嚴重注意です。帽子や日傘などを活用して直接紫外線を浴びないようにしましょう。

▼美白化粧品は肌の赤み・痛みがひいてから

日焼け後は早く使いたくなる美白化粧品ですが、弱った肌には一部の有効成分が刺激となる場合があるため、日焼け直後の使用は控え、完全に赤み・痛みがひいてから使用するようにしましょう。

参考：スキンケア大学『ひどい日焼けで肌がヒリヒリ痛い時の対処法』

日焼けで生じたダメージを回復させることは非常に困難で、抗酸化作用のある成分をあとから摂ったり塗ったりしても日焼けの害をなかったことにするのは不可能です。日頃から日焼け対策をしっかりと行いましょう。

