



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～～



## 豚肉の塩しモン炒め



- ピーマンを5mm厚さの千切りにする。  
豚肉は3cmくらいの長さに切り、※印の調味料と合わせてもみこむ。
- フライパンにオリーブ油を入れて、豚肉を焼き色がつくまで炒めたら、ピーマン、しめじを加えてさらに炒める。
- 塩、みりん、レモン汁を加えてさらに炒め、最後にコショウを入れて混ぜ合わせ、出来上がり。  
(レモン汁はお好みで量の加減を♪)

材料（1人分）	
豚肩ロース(薄切り)	60g
※酒	5g
※塩	0.5g
ピーマン	50g
しめじ	50g
オリーブ油	3g
みりん	5g
塩	0.5g
レモン汁	5g
こしょう	適宜



### 管理栄養士 狩野からひとこと！

ピーマンにはカロテンやビタミン C が比較的含まれています。ビタミン C やビタミン A (β-カロテンが体内で VA に変化) は皮膚や粘膜を保護する働きがあり、夏の強い紫外線を受けた肌をケアしたいこの季節におすすめです。



本号は「秋バテに要注意！」特集⇒⇒⇒内側をご覧ください



## 院内ニュース 柳田医院



### 《運動教室レポート》

朝夕は涼しくなってきた運動しやすい気温になってきました。9/5 運動教室を行いました。テーマは『体幹を強くしましょう』。体幹を鍛えることでインナーマッスルが刺激され、体の中から引き締まります。ゆっくりだけどきつく感じる動きを行いました。



### 管理栄養士と看護師のお話会「フットケアとスキンケア」

日時：R1.10.24(木)14:00～15:15

場所：当院待合室

費用：無料



要予約：参加希望の方は受付へ申し込みをお願い致します





## 秋バテに要注意



暑い夏が終わり、秋へと季節が変わり夏バテのような症状で体への不調を感じることはありませんか。その不調は「秋バテ」が原因かも?! 夏の疲れはしっかりとリセットして、秋を元気に過ごしましょう。

### 原因は?



夏の間、私たちは 35 度近くある屋外と、エアコンが効いて 25 度前後になった屋内という 10 度近い気温差の中を行ったり来たりしています。これが体、そして自律神経に負担を与えています。気づかぬうちに体を酷使していることが挙げられます。

夏の疲れが抜けないうちに秋に突入すると、季節の変わり目による気温の変化で、自律神経の負担はさらに増加します。

### 秋バテチェック 3つ以上あてはまると秋バテかも?!

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 肩こりや頭痛がある   | <input type="checkbox"/> めまいや立ちくらみがする  |
| <input type="checkbox"/> 体がだるく疲れやすい  | <input type="checkbox"/> 不眠気味でなかなか眠れない |
| <input type="checkbox"/> 頭がぼんやりとする   | <input type="checkbox"/> 胸やけや胃もたれがある   |
| <input type="checkbox"/> 朝スッキリ起きられない | <input type="checkbox"/> 食欲がない         |



## 秋バテ予防&改善方法

### ・疲れている胃の調子を整える



ショウガやカボチャ、くるみなど、体を温める食材や温かい飲み物を! 知らず知らずのうちに負担をかけていた胃の調子を整えましょう。

### ・冷房で体を冷やしすぎない

設定温度を 1~2 度高めたり、使用時間を工夫して、体の冷やしすぎにはご注意ください。体調に合わせて調節できる羽織ものなどを用意しておきましょう。

### ・正しい入浴方法でリラックス

38~40℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる半身浴がおすすめ。体が睡眠モードに替わり、冷房などによって冷えてしまった体を芯まで温めましょう。



参考: パファリルナ 『季節のお悩み相談~夏バテならぬ秋バテに要注意!』

スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋など秋には魅力がたくさんあります。普段から気温の変化に負けない体作りをしていきましょう。