



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～～

3/8 料理教室レシピ

★チキンの豆乳味噌パスタ

① エリンギ、たまねぎを3cm長さに切る。スナップエンドウはヘタと筋を取ってさやを半分に割る。湯を沸かし、軽くスナップエンドウを茹でざるにあげておく。

② ささみはラップではさんで軽くたたき、薄く伸ばす。スライスチーズは半分に切り、1/2枚を薄く伸ばしたささみに重ねて巻き、3か所楊枝を刺して留め、3等分に切る。

③ フライパンにオリーブオイルを熱し、エリンギ、たまねぎを入れ、玉ねぎが透き通ってくるまで炒めたらささみ、白ワインと水を入れて5、6分蒸し煮する。

ささみに火が入ったら、楊枝を取り除き、豆乳で溶いた麦味噌を入れ、ひと煮たちさせ、沸騰する手前で火を止める。(水分が少なければ追加する)

④ 別鍋に湯を沸かし、パスタを茹でる(規定時間より2分短く)。茹でたパスタにオリーブオイルをまぶす。パスタを盛り付け、③のささみとスナップエンドウのをせ、③のソースを上からかける。

材 料 (4人分)	
ツイストマカロニ乾	240g
ささみ	240g
スライスチーズ	2枚
スナップエンドウ	20本程度
エリンギ	1パック
たまねぎ	1/2
オリーブオイル (炒め用)	大さじ1
オリーブオイル (パスタ用)	大さじ1
白ワイン	100ml
豆乳	100ml
麦みそ	大さじ2.5
水 (蒸し煮用)	100ml



③ チーズがうまく巻けていないと火にかけてときに溶けて流れてしまうので丁寧に巻いていきましょう。



本号は「季節の変わり目特集」⇒⇒⇒内側をご覧ください

院内ニュース 柳田医院



《堰の会 料理教室レポート》

3/8(木)料理教室を行いました。今回のメインは『チキンの豆乳味噌パスタ』です(レシピ掲載)クリームパスタはカロリーが気になりますが、今回は豆乳を使用しているのでカロリーが抑えられています。色合いがとても良く食欲がそえられるメニューでした。



次回は運動教室を予定しています。↓↓↓

◆運動教室のお知らせ

日 時：H30.4.19 (木) 14:00～15:15 頃
指 導：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

軽い運動のできる服装で上履き・飲み物をご持参ください
参加希望の方は受付にて事前予約をお願い致します



～冬から春へ～

季節の変わり目は体調を崩しやすい？！

日中は過ごしやすい気温になり、春の訪れを感じるようになりました。年度の変わり目でもある春は転職や新学期、新生活…など環境の変化も多い時期。環境の変化は大きなストレスになり、それもまた体調を崩す要因となります。

自律神経とは？



自律神経には 2 つの神経があり体温・発汗の調整などを担っています。

交感神経
日中や活動時に
働く

副交感神経
夜間やリラックス
時に働く

激しい寒暖差により頻繁な体温・発汗の調整が行われ、自律神経が乱れてしまいます。人によってまた天候などによってさまざまな症状が現れますが、代表的なものに下記のような症状があります。

頭痛 肌荒れ 倦怠感・眠気
めまい・耳鳴り 気分が落ち込む 等



季節の変わり目に対策したいこと

◆いつもより多めの睡眠

睡眠中は副交感神経が体や心の疲れを癒します。



◆生活のリズムを整える

規則正しく寝起きし、決まった時間に食事をとりましょう。体内時計を整えることで交感神経と副交感神経のバランスがとれるようになります。

◆運動する習慣をつける

1日5分程度から毎日少しずつでも運動することを取り入れましょう。無理のない範囲で生活に運動を取り入れてみましょう。

◆栄養バランスに配慮する



偏った食事はNG！きちんと3食、栄養バランスのとれた食事をするよう心掛けましょう。

考：夜間やリラックス時に『季節の変わり目はいつ？不調になる時期の対策』