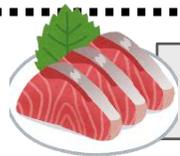
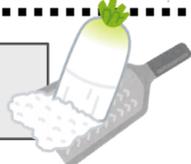




おいしくて簡単！！健康レシピを当院スタッフが厳選
 ～～糖尿病患者様におすすめのおいしいレシピ～～



みぞれフリシャブ鍋



1 鍋に水と昆布を入れてしばらく置いておく



2 ダイコンの皮をむいて、すりおろす
 ショウガは皮をむいて、薄くスライスする
 ユズの皮はみじん切りにする
 ハクサイ、エノキ、長ネギ、春菊は
 3～5cm くらいの大きさに切る



3 鍋に火をかけ、沸騰直前に昆布を取り出す

★70℃を超えるとぬめりがでて風味が損なわれます

4 ダイコンの汁、ショウガ、しょうゆを入れてひと
 煮立ちさせてから、ハクサイ、エノキ、長ネギ、
 春菊を入れ、煮えたらおろしダイコン、ユズを
 加え、最後にブリをサッと煮たら出来上がり♪



★お好みでショウガを多めにしても◎ 風邪予防にも効果的です！

材料 (2人分)	
ブリ(刺身または しゃぶしゃぶ用)	160g
大根	1/3 本
ショウガ	4g
水	360g
昆布	6g
しょうゆ	大さじ2
ユズの皮	2g
ハクサイ	2～3 枚
エノキダケ	40g
長ネギ	40g
春菊	40g



管理栄養士 狩野からひとこと！

今が旬の大根、フリを使ったレシピです。フリには
 EPA や DHA が比較的多く、ビタミンE も含まれています。

本号は「花粉症」⇒⇒⇒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》

2/15(木)中央館にて運動教室を行いました。今回は参加人数がとても
 多くにぎやかな会となりました。

タオルを使用してのストレッチ。普段はあまり
 動かさないような背中や肩回りの深いところまで
 気持ちよく伸ばしました。タオルを握る場所によって
 強度を変えられるので無理のない範囲で行えます。
 難しい動きではないので家でも実践できそうでした。



次回は料理教室を予定しております↓↓↓



鶏肉の豆乳味噌ソースパスタ 菜の花の練りごまナムル

📷前回の料理教室で作りました



日 時: H30.3.8(木)11:00～

場 所: 羽村市中央館 1 階 調理実習室

費 用: 会員 600 円 非会員 800 円(材料費含む)

持ち物: エプロン タオル

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



花粉症

春が近づくとつれ、悩まされるのが花粉症。症状は主に鼻水やくしゃみなどです。症状が重いと仕事や学業など日常生活に支障をきたすこともあります。

Q & A

Q 花粉のないところへ引っ越せば治る？



A 治りません。花粉症はアレルギー疾患のひとつです。アレルギー体質の人は他のアレルゲンに反応してしまうことも多く、転地先の花粉によって症状が出てくることもあります。

Q 雨やくもりの日は花粉が少ない？



A 雨の日は花粉の飛散が少なくなると考えられます。

しかし雨の日の翌日は、雨で落ちた花粉が乾いて再び飛散するので飛散する量はかえって多くなります。
くもりの日も風が強い日には注意が必要です。

セルフケア

- ・花粉症情報に注意する
- ・飛散の多い時の外出を避ける



また、外出時にはマスクや眼鏡を使用する

- ・毛織物などのコートを避ける

帰宅時は衣服などに付着した花粉を払う

- ・手洗い・うがいをする



花粉症の患者数は年々増加しているといわれています。花粉症はある一定量の花粉にさらされると発症するとされているので、今現在花粉症でない方も対策をしておくとよいでしょう。

参考：MSD『花粉なう 花粉症・アレルギー性鼻炎情報サイト』

参考：マイカジ花王『間違いだらけの花粉対策』