



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～～

## カブと豚肉の煮物



- 1 豚肉は2～3cm 長さ位の食べやすい大きさに切る。  
 カブは洗い、根部は皮をむいて、くし型など食べやすい大きさに切る。葉部は2～3cm 長さ位に切る。ショウガはおろす。  
 ※印の調味料は合わせておく。
- 2 鍋に油を入れて軽くショウガを炒めた後  
 豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら  
 カブの葉を入れて、全体がしんなりするまで炒める。
- 3 カブの根を加えて軽く炒め、※印の調味料を入れて煮立て、煮立ったら弱火にし、フタをして  
 15分ほどカブが柔らかくなるまで煮込んで出来上がり♪

材料(4人分)	
カブ	1個
カブの葉	60g
豚モモ薄切り	50g
サラダ油	3g
おろしショウガ	6g
※醤油	小さじ3
※みりん	小さじ1
※砂糖	小さじ1
※酒	小さじ1
※水	100ml



レシピがとても簡単でした。  
 あと一品副菜が欲しい時などに  
 手軽に作れるのでおすすめです。  
 by 受付スタッフ

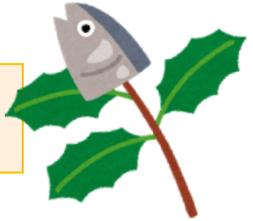
### 管理栄養士 狩野からひとこと！

今が旬のカブを丸ごと使ったレシピです。カブの葉にはβカロチンやカルシウム、ビタミンCが比較的多く含まれています。

本号は「インフルエンザ」特集⇒⇒⇒内側をご覧ください



## 院内ニュース 柳田医院



### 《総会 & 運動教室レポート》

H30.1.18(木)羽村市中央館にて堰の会総会 & 運動教室を行いました。会員数も徐々に増え活気のある会になりそうです。

今回の運動教室のテーマは『リズムに合わせて楽しく全身運動』です。音楽に合わせて複数のステップを組み合わせて全身を動かしました。体だけでなく、頭もたくさん使って終わってすぐに効果を感じました。



### ◆次回運動教室のお知らせ

日時:2/15(木)14:00～15:15頃

場所:羽村市中央館 2F

参加費:100円(会員) 200円(非会員)

持ち物:タオル(フェイスタオル) 上履き 飲み物

運動のできる服装でお越しください

※要予約 参加希望の方は受付にて予約をお願いします





## インフルエンザ

毎年冬に流行するインフルエンザ。風邪症状と似ていますが、風邪と比べて熱が高く、全身症状が強いのが特徴です。

### どうやって感染するの？

インフルエンザの感染経路には飛沫感染と接触感染があります。インフルエンザを予防するためには感染経路を断つことが大切です。

#### 飛沫感染

(1) 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出



(2) 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



※主な感染場所  
学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所

#### 接触感染

(1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる



(2) その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く



(3) 別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着



(4) その手で口や鼻を触って粘膜から感染



※主な感染場所  
電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

## 感染を予防するには？

### ◆人混みを避ける

人混みでは不特定多数の人との接触が増えるため、飛沫感染や接触感染が起きやすくなります。

### ◆手洗い・うがい、マスクの着用

ウイルスの感染を防ぐ方法として手洗い・うがい、マスクの着用は有効です。



### ◆温度管理を行う

空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

### ◆休養とバランスの良い食事

体が疲れていたり、弱っているときは免疫力が低下します。流行時期以外でも日ごろから十分な休養とバランスの良い食事をとることを心掛けましょう。

