



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～～



ゴーヤのチーズチキングリル

(おいしい健康サイトより引用)

1. 鶏肉は皮、脂、スジを取り除き、2cm角に切り塩、コショウ、酒をかけ、もみ込む。
2. ゴーヤの両端を切り落とし、長さを半分にしてワタとタネを取り除き、幅1cmの輪切りにする。
3. 魚焼きグリルの網に、アルミホイルを敷いてゴーヤとプチトマトを並べる(となりにくっつかないように)。
 ゴーヤの真ん中にチーズの半量を詰める。
4. 3の上に鶏肉を詰め、その上に残りのチーズをのせる(落ちないように押し付ける感じで)。
5. グリルで10分焼き、3分程度チーズが少しかたまるくらいまで冷ます。
 お皿に盛って出来上がり♪

材料(1人分)	
ゴーヤ	60g
鶏モモ肉(皮なし)	70g
ピザ用チーズ	10g
塩	0.2g
コショウ	適宜
酒	1.5g
プチトマト	60g



↑スタッフ作☺

☆クッキングシートを敷き、オープン10分加熱で作るとチーズがとれやすくなります。

管理栄養士 狩野からひとこと!

今が旬のゴーヤを使ったレシピです。チーズがゴーヤの苦味をマイルドにしてくれます。ゴーヤには抗酸化作用のあるビタミンCが比較的含まれています。

本号は「熱中症」特集⇒⇒⇒内側をご覧ください



院内ニュース 柳田医院



《運動教室のお知らせ》

日時:H29.8.31(木)14:00~15:20頃
 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と飲み物をご持参ください
 参加希望の方は受付にて予約をお受け致します。

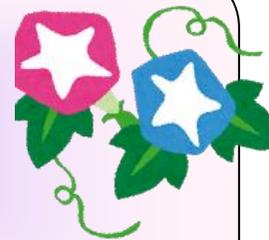


↑先月の運動教室の様子

柳田医院 糖尿病友の会 『堰の会』

年会費:2500円(さかえ 定期購読料込)
 運動教室・料理教室・柳田先生の糖尿病勉強会等
 イベント多数開催

随時入会受付中! お問い合わせ・質問等は受付まで



熱中症



熱中症とは高温多湿の環境に体が対応できないことで生じる様々な症状の総称です。めまいやけいれん、ひどい場合には意識障害が現れる場合もあります。



特に注意が必要な時



- ☼ 気温が高い
- ☼ 湿度が高い
- ☼ 風が弱い
- ☼ 日差しが強い
- ☼ 照り返しが強い
- ☼ 暑いものがそばにある
- ☼ 急に暑くなった

当てはまる人は特に注意！

- ☼ 子ども
- ☼ 高齢者
- ☼ 屋外で働く人
- ☼ キッチンで火を使う人
- ☼ スポーツをする人
- ☼ 体調の悪い人



予 防

◆暑さを避ける

屋外では日陰を選んだり、日傘や帽子を利用し、暑さを避けましょう。屋内ではエアコンや扇風機を使用しましょう。



◆服装を工夫する

吸水性に優れた素材の服・下着を着用しましょう。また襟元はなるべく緩めて熱気や汗が出ていきやすいよう通気しましょう。

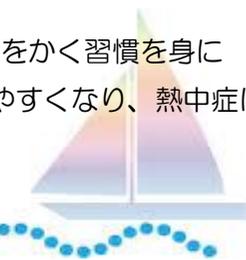
◆こまめに水分補給をする

暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいているので、喉が渴いていなくても水分補給をしましょう。たくさん汗をかいたときには塩分も適度に補給しましょう。

◆暑さに備えた体作りをする



日ごろからウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さに対抗しやすくなり、熱中症になりにくくなります。



参考：大塚製薬『熱中症から体を守ろう』

参考：政府広報オンライン『暮らしに役立つ情報』