



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～～



鶏とはんぺんの照りつくね

(おいしい健康サイトより引用)

1. 大葉はみじん切りに、トマトはくし切りにする。
タレは合わせておく。
2. 鶏ひき肉、はんぺん、塩をボウルに入れ
はんぺんを軽くつぶすようにこね合わせる。
(はんぺんをつぶしきらないほうがフワツとします)
3. こね合わせたものにコショウ、大葉を混ぜ、
好みの大きさに成形する。
4. ゴマ油をフライパンにひき、中火で両面焼く。
焼きあがったら、タレをからめる(タレの量が
少ない場合はハケなどでタレを塗ってから
焼く方法でもOK)
器につくねとトマトを盛って、出来上がり。

材料(1人分)	
鶏ひき肉	50g
はんぺん	35g
大葉	1枚
塩	0.2g
コショウ	適宜
ゴマ油	小さじ1/2
<タレ>	
醤油	小さじ1/3
みりん	小さじ1/3
トマト	100g



↑スタッフ作😊

💡大葉の代わりに同じシソ科のミントを使えばアジア風
 パジルを使えば洋風にもアレンジ出来ます♪

管理栄養士 狩野からひとこと！

これから最盛期となる大葉を使ったレシピです。
 大葉には抗酸化作用のあるβカロテンや骨の形成に必要なビタミンKが含まれています。

本号は「食中毒」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: H29.7.6(木)14:00~15:20頃
 指導: 当院専属スポーツトレーナー 鈴木 裕子
 集合場所: 羽村市中央館 2F
 参加費: (会員)100円
 (非会員)200円
 運動のできる軽い服装で上履き、飲み物を必ずご持参ください
要予約: 参加希望の方は受付にお声掛けください。



↑過去の運動教室の様子

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





夏風邪



風邪のウイルスは多数ありますが、高温・多湿を好むウイルスが夏風邪といわれるウイルスです。ウイルスによっても症状は異なりますが、頭痛、喉の痛み、発熱、下痢、腹痛などの症状がでます。

夏風邪と夏バテのちがいは？



夏バテは夏の暑さによって水分不足になったり、内臓が疲れての疲労感、だるさ、食欲不振などの症状は出ますが、熱は出ません。微熱で体がだるい場合には夏風邪の可能性があります。また、夏バテによって免疫力が落ちると夏風邪をひきやすくなるので注意が必要です。

夏風邪を治すのに必要なこと

『水分』・・・脱水症状を防ぐ

『睡眠』・・・体力や免疫力を高める

『栄養の高い食事』・・・回復が早くなる

よほどの高熱の場合は除き、お風呂に入って身体をじっくりと温めることも夏風邪を治すのに有効です。

夏風邪に効果的な食べ物

◆キムチ・納豆・チーズ等の発酵食品

腸内環境を整えて免疫力アップに高い効果が期待できます。

◆大根・しょうが

食欲を高めるとともにのどの痛みを和らげる効果もあります。

◆梅干し・レモン等クエン酸を多く含む食品

疲労回復効果があります。夏バテ予防にも効きます。

◆おくら・長芋・納豆等のねばねば食材

胃の粘膜保護に役立ち、たんぱく質の吸収を助け、疲労回復効果が高まります。



“夏風邪はバカが引く”とよく言われますが、根拠のない単なる迷信です。

『鈍感な者は、冬に引いた風邪を夏になってからかかったのだと気づく。バカはそれほど鈍感であるということ。』という例えから夏風邪はバカが引くといわれるようになったそうです。

