

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美味しいレシピ～～



## ウドのツナきんぴら



(おいしい健康サイトより引用)

1. ウドは3mm厚の斜め薄切りに切る(太い部分は縦半分  
 切った後斜め薄切り)。ニンジン  
 は1cm幅、4cm長さに  
 斜め切りした後縦3mm厚さに薄切りする。

アサツキは小口切りにしておく。

(ウドのほろ苦さを抑えたい場合は水に15分程度  
 さらしておくのがオススメ)

2. 鍋にゴマ油、ウド、ニンジンを  
 入れて炒める。

ウド、ニンジンがしんなりしてき  
 たら、ツナを入れ  
 軽く混ぜ合わせたら、砂糖、  
 みりん、しょうゆを入れ  
 混ぜながら煮汁がなくなるま  
 で炒め煮にする。

(柔らかく仕上げたい時は50～100mlの水を入れて  
 煮詰める)

3. 火を止めてからアサツキを加えさ  
 っくり混ぜ  
 器に盛って、出来上がり。

ウド	60g
ニンジン	40g
ツナ水煮	20g
砂糖	2g
みりん	2g
しょうゆ	4g
ゴマ油	2g
アサツキ	2g



ウドの独特の香りで春を感じられ  
 ます。水にさらし下処理を  
 しっかりと行うことで  
 苦味が抑えられ、おいしく  
 食べられました。



### 管理栄養士 狩野からひとこと！

春が旬のウドにツナの旨みをプラスしたレシピです。

ウドのほろ苦さの元になっているポリフェノールやアサツキに含まれるβカロテンは抗酸化性があります。



本号は「花粉症」特集⇒⇒⇒内側をご覧ください

## 院内ニュース 柳田医院



2/23(木)羽村市中央館にて総会&運動教室を行いました。筋力維持をテーマにトレーニングを行いました。激しい運動ではないのにじわじわと効果を感じられました。トレーニングの後にはゆっくりとストレッチを行いました。トレーニング後のストレッチがポイントで、明日あさっての筋肉痛が和らぎます。



今月は料理教室を開催いたします。参加希望の方は受付へお声掛けください。↓

### 料理教室のお知らせ

日時：H29.3.23(木) 11:00～13:30頃 (要予約)

メニュー：ぶり大根の煮つけない！

場所：羽村市中央館 1階 料理学習室

指導：管理栄養士 亀山こころ先生、狩野照誉先生

参加費(材料費含む)：(会員) 600円 (非会員) 700円

エプロンとお手拭のタオルをご持参ください



### 柳田医院 糖尿病友の会「堰の会」

年会費 2500円

専門月刊誌

「さかえ」定期購読

大好評のイベント。  
 当院運動療法担当  
 木の運動教室。

柳田先生の勉強会  
 当院管理栄養士の  
 料理教室・勉強会  
 など

随時入会受付中！年会費等お問い合わせ・質問等は受付スタッフまで



# 花粉症



現在日本人の約4人に1人は花粉症だといわれています。症状があまりひどいと日常生活に支障をきたす場合もあるので対策が必要です。

## 花粉症 Q & A



**Q** 花粉症になる人ならない人の違いは？

**A** 遺伝的体質を持っている人は花粉症になりやすいといわれています。さらに食生活をはじめとする日常生活の要素、花粉の飛散量の多い所に住んでいる人は花粉症になり易いです。

**Q** ある時、突然花粉症になるのはなぜ？

**A** 花粉を体内に取り込むと花粉に対する抗体が作られます。この抗体がある一定の水準に達するまでは症状は現れません。この抗体が水準に達し、さらに花粉を吸い込んだときにくしゃみや鼻水などの症状が現れます。今現在花粉症でない方も対策が必要です。



## 花粉症対策の基本



### □外出を控える

1日のうちに花粉の飛散の多い時間帯（PM1時～3時頃《地域によって差はある》）は特に注意！

### □外出時は完全防備

帽子・マスク・メガネを身につけて、服はツルツルした素材のものが◎

### □花粉を家に持ち込まない

帰宅時は玄関で花粉をしっかり払ってから家に入る



### □掃除をこまめに

防いでいるつもりでも花粉は侵入してきます。こまめな掃除でダニアレルギー対策にもなります

参考：協和発酵キリン『花粉症ナビ』

参考：タケダ薬品健康サイト『花粉症』