

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～～



サンマとカボスのマリネ

(cookpad おいしい健康サイトより引用)

1. しめじ、マイタケは石づきをとる。3枚におろしたサンマ切り身を4等分し、ショウガしぼり汁をかけ、軽く塩コショウし、薄く小麦粉をつける(※サンマの匂いが気にならない場合はしょうがしぼり汁なしでOK)。

2. オリーブオイルを入れたフライパンでサンマを弱火～中火でじっくりこんがり焼き、キッチンペーパーに取り出しておく。

3. キノコは耐熱の器に入れ、軽く塩をふって600Wで約1分半～2分加熱し、ザルにあけて自然に水気をきる。

4. カボスを(3)に绞り入れ、(2)のサンマを加えさっくり混ぜ、塩コショウで味をととのえる。

器に盛って、パセリをふりかけて、出来上がり(カボスの代わりにスダチを使っても！)

サンマ	60g
ショウガしぼり汁	5g
塩・コショウ	0.3g
小麦粉	2g
オリーブオイル	2g
しめじ	40g
マイタケ	30g
カボス(果汁)	5g
カボス(スライス)	1g
塩・コショウ	0.5g
パセリ(みじん切り)	1g



旬のこの時期のサンマは脂がのっていてとてもおいしかったです◎
 カボスとの相性もばっちりでした。

管理栄養士 狩野からひとこと！

今が旬のサンマとカボスを、サンマの塩焼きとは一味ちがうレシピにしています。キノコを加えることで食物繊維もとれる一品です。

サンマはn-3系多価不飽和脂肪酸が多く、カボスやスダチに含まれる芳香成分はリラックス効果が期待されています。



院内ニュース 柳田医院



昨年10/1に移転オープンしてから1周年を迎えました。月日が経つのは早いもので、あっという間の1年でした。まだまだ至らない点もあるかと思いますが、初心を忘れずに、職員一同今まで以上にがんばりますので今後ともどうぞよろしくお願い致します。



羽村市健康セミナーで当院医師・管理栄養士・スポーツトレーナーによる
 講演 『知って、実践！良くわかる糖尿病』 を行います。

日時：H28年11月24日(木)14:30～16:30
 会場：生涯学習センターゆとろぎ 講義室1
 対象：羽村市に在住・在勤
 費用：無料



定員50名(先着順)です。
 参加希望の方は保健センターにて申し込みをお願い致します。

糖尿病友の会「堰の会」

年会費 2,000円 専門月刊誌さかえ購読料込み。

柳田先生の糖尿病勉強会、管理栄養士の料理教室等のイベントあり。

随時入会受付



おいしものがたくさん！

【食欲の秋】



いよいよ食欲の秋到来です。この時期は秋刀魚や鯖などの魚介類からきのこ類、栗・イモ類など様々な、旬の美味しい食材がたくさんあります。近年の研究で日照時間が夏よりも短い秋は食欲増進が促されるということがわかってきました。いくつか秋の味覚の健康効果を紹介します。

秋 刀魚

さんまは体が刀状で秋に採れる魚なので『秋刀魚』と書くそうです。さんまは栄養が豊富で良質なたんぱく、カルシウム・ビタミンなどがたくさん含まれています。→最終ページにさんまを使用したレシピを掲載してます

さつまいも

イモ類のなかではさつまいもは特に食物繊維が多く含まれています。腸内に存在する善玉菌を増やして悪玉菌や毒素を吸着して排出する働きがあるとされています。

松茸

さつまいも同様食物繊維が多く含まれています。でん粉やタンパク質を分解する酵素も含まれています。

食べすぎは良くないとわかってはいるけど食べたい！！

食べすぎず、少しの量でも満足するには・・・？

◎食べる順番を工夫する

食物繊維から食べる→急な血糖値の上昇を防ぎます
タンパク質の摂取→炭水化物摂取の抑制

◎不規則な時間に食事を摂らない

→夜中などどうしてもなにか食べたい時にはバナナなどカロリーが低く消化しやすいものにしましょう

◎運動をする

→秋は基礎代謝が上がりがやすい時期で運動するには最適です

参考：美肌レシピ『野菜と栄養の効果』

他にも秋はスポーツの秋、読書の秋、芸術の秋などいわれています。夏の暑さが一段落し、新しいことを始めやすい季節です。運動も少しずつ取り入れ活動的に元気に過ごしましょう。

